

สวดมนต์ไหว้พระ
ก่อนนอน

บทสวดมนต์ไหว้พระในชีวิตประจำวัน

พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร)

สวดมนต์ไหว้พระ

ก่อนนอน

บทสวดมนต์ไหว้พระในชีวิตประจำวัน

พุทธานุภาพ

สวดมนต์ไหว้พระ
ก่อนนอน

พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร)

พิมพ์ครั้งแรก : ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ : ๒๐,๐๐๐ เล่ม, จำนวนหน้า : ๑๑๒ หน้า

ISBN : 978-616-7583-00-6

ดำเนินการจัดพิมพ์โดย

กองทุนส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

สำนักงานส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม และความมั่นคง

แห่งสถาบันชาติ พระศาสนา พระมหากษัตริย์

ศาลาเฉลิมพระเกียรติฯ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

ถนนจักรพรรดิพงษ์ แขวงบ้านบาตร เขตป้อมปราบ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทร. ๐-๒๖๒๑-๒๒๘๐ โทรสาร ๐-๒๖๒๑-๑๘๖๑

www.jariyatam.com E-mail : jariyatam2551@hotmail.com

คุณสันติ ภิรมย์ภักดี และครอบครัว

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๔

คำนำผู้เขียน

ผู้เขียนมุ่งให้หนังสือเล่มนี้ เป็น **คู่มือสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ประจำบ้าน อย่างง่ายๆ** ได้อธิบายทำความเข้าใจเกี่ยวกับการสวดมนต์อย่างถูกต้อง รวมทั้งประมวลการปฏิบัติสมาธิ และการเดินจงกรมอย่างง่ายๆ ไว้ **สำหรับผู้สนใจที่จะทดลองปฏิบัติสมาธิด้วยตนเอง**

การไหว้พระสวดมนต์ เป็นขนบธรรมเนียม เป็นแบบแผน และเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย มาแต่โบราณ บรรพบุรุษไทยใช้การสวดมนต์ก่อนนอนเป็นกุสโลบายผ่อนคลายจิต เพื่อลดระดับจิตที่วิ่งวุ่นมาทั้งวัน ให้สงบระงับ ก่อนก้าวลงสู่ความหลับ เมื่อหลับก็จะหลับอย่างสนิท ไม่ฝันร้าย ไม่กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ตื่นก็สดชื่น ไม่ง่วงซึม ทั้งเป็นที่รักของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย

เมื่อจักเกิดเหตุร้ายในชีวิต เทวดาก็จะนิมิตให้รู้ล่วงหน้าก่อนเสมอ

พระวิจิตรธรรมาภรณ์
วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

สารบัญ

ภาค ๑

ความเข้าใจเรื่องการสวดมนต์ ๙

ภาค ๒

ความเป็นมาของการสวดมนต์ ๑๙

ภาค ๓

การสวดมนต์ไหว้พระในชีวิตประจำวัน ๔๗

ภาค ๔

วิธีไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน ๕๙

บทกราบพระรัตนตรัย ๖๑

บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า ๖๑

บทไตรสรณคมน์ ๖๒

บทถวายพรพระ ๖๔

คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ๗๕

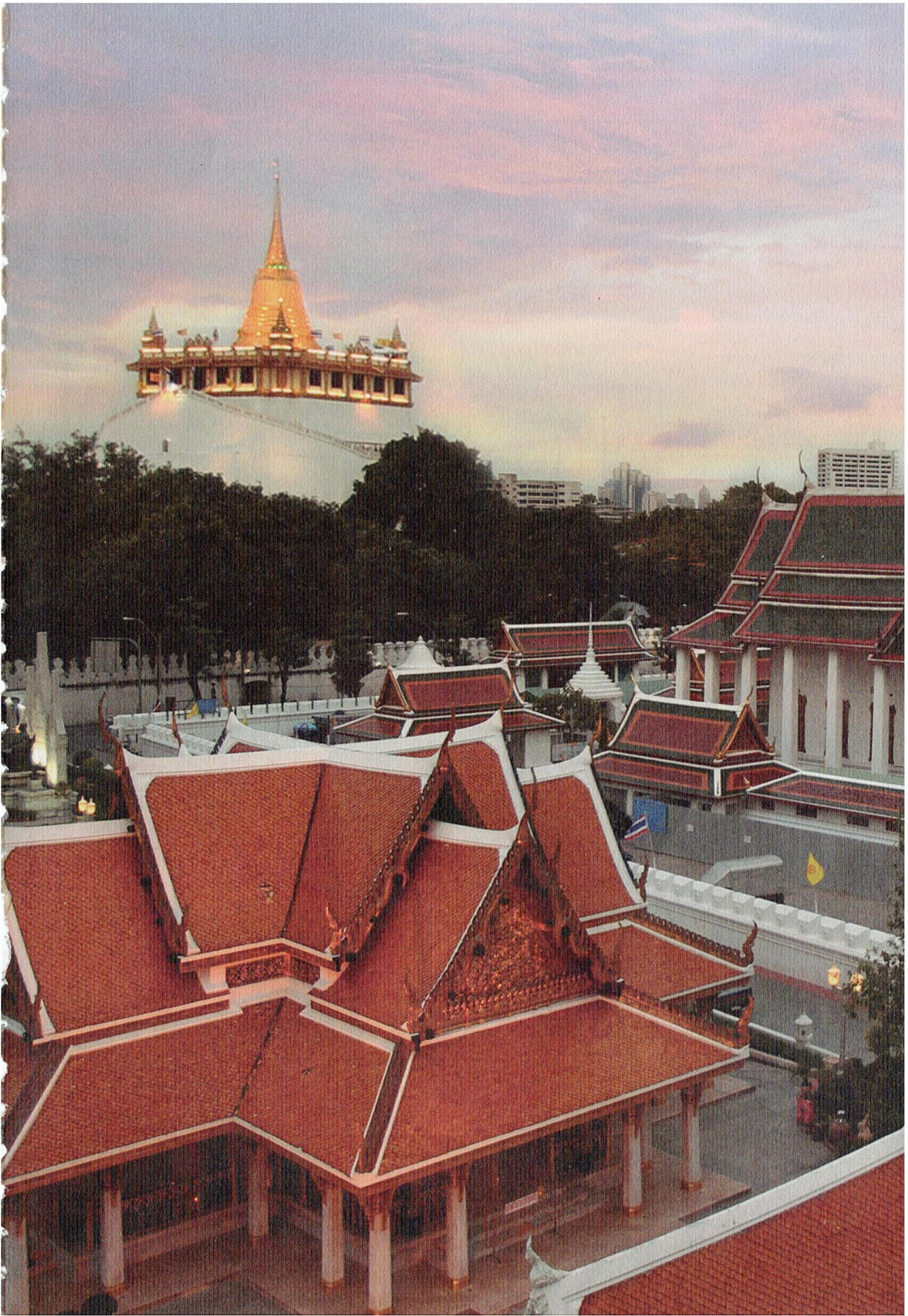
คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ ๗๖

ภาค ๕

การนั่งสมาธิด้วยตนเอง ๘๕

ภาค ๖

การเดินจงกรมด้วยตนเอง ๑๐๕





"

พระพุทธองค์ ตรัสว่า

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทุกอย่าง

การให้ธรรม คือ **การบอกทางที่จะเดินไปสู่ความดี**

คุณพ่อ คุณแม่ สอนลูก ให้ลูกเป็นลูกที่ดี

คือ การบอกทางแห่งความดี

คือ **การให้ธรรมเป็นทานนั่นเอง**

"

สมเด็จพระพุฒาจารย์

วัดสระเกศ

“

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า
กุลสตรีที่มีคุณสมบัติ ๕ ประการ
เกิดมาในโลกนี้ก็อยู่ได้โดยสะดวก
แม้ละโลกนี้ไปแล้ว ก็ไปสู่สุคติ
คุณสมบัติ ๕ ประการ คือ

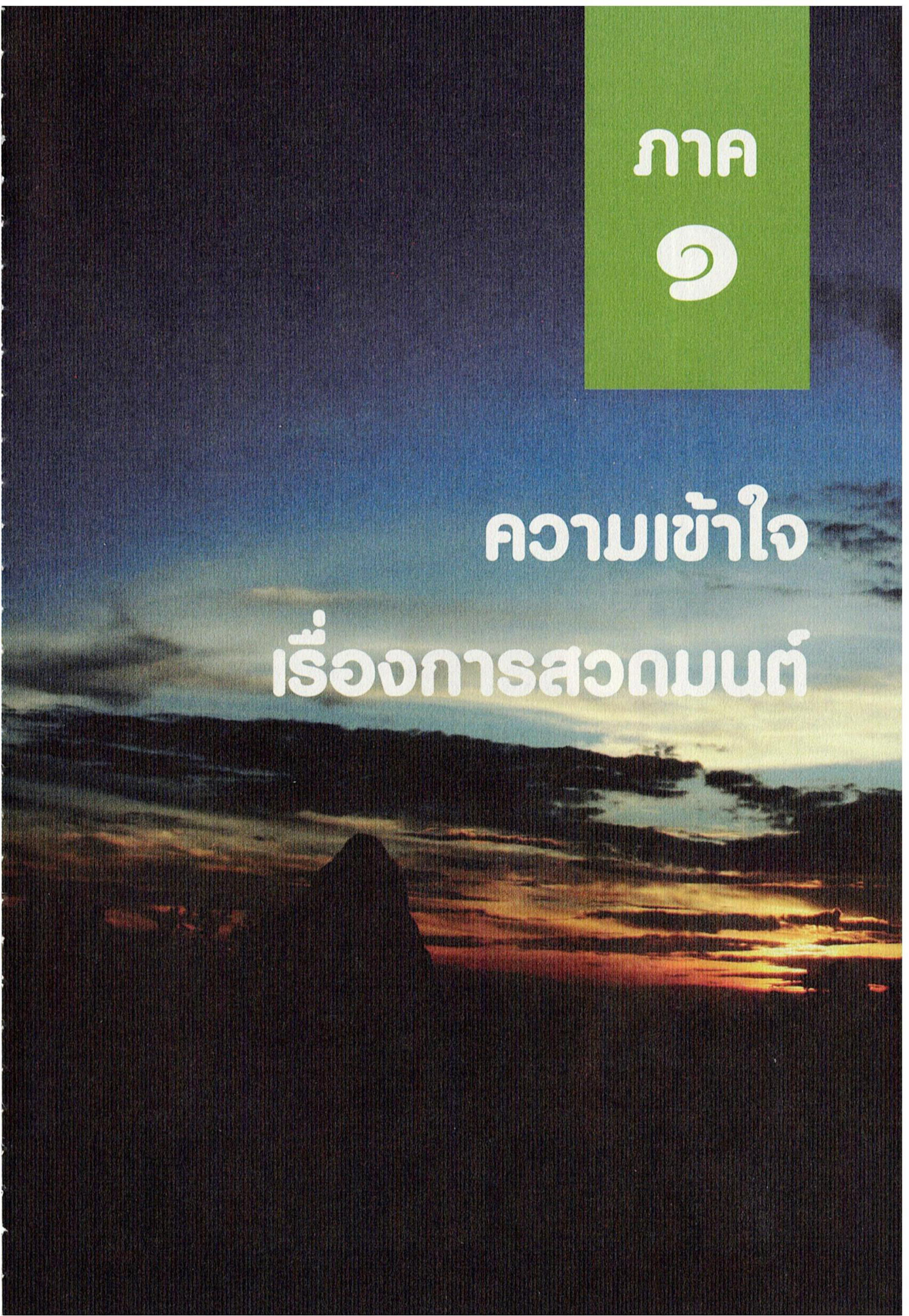
๑. ศรัทธา ความเชื่อ **๒. หิริ** ความละอายใจ
๓. โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป
๔. พาหุสัจจะ มีการศึกษาดี
๕. ปัญญา มีความฉลาดรอบรู้

”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ

ภาค ๑

ความเข้าใจเรื่องการสวดมนต์





การสวดมนต์ ทำให้จิตอ่อนโยนงดงาม พร้อมที่จะรับคำแนะนำ อบรม ตักเตือน สั่งสอน เป็นการบริหารจิตให้เกิดปัญญา นอกจากการสวดมนต์จะมุ่งผล คือ **ความสุขสงบทางใจ** ตามความมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนาแล้ว การสวดมนต์ยังเป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน เพราะทำให้จิตมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้สุขภาพดี และมีทัศนคติเป็นไปในทางที่ดี

ผู้สวดมนต์เป็นประจำ จะทำให้จิตได้รับการขัดเกลาอยู่เสมอ ย่อมเกิดประโยชน์ต่างๆ มากมาย

การเรียนและการทำงาน

ผู้ที่จิตไม่เป็นสมาธิ ฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สนใจสิ่งที่ครูสอน ขาดความเพียรพยายาม ไม่เอาใจจดจ่อในการศึกษาเล่าเรียน จึงยากที่จะเข้าใจในบทเรียนได้ ต่างจากนักเรียนที่มีสมาธิ จิตสงบ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เพราะอารมณ์ต่างๆ ย่อมสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ในด้านการทำงาน ผู้ที่จิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ว่างานไหนควรทำก่อน งานไหนควรทำหลัง งานไหนควรให้ดำเนินไปอย่างไร แล้วก็พยายามทำไปตามลำดับความสำคัญของงานนั้นๆ และมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นๆ จนเสร็จแล้ว จึงค่อยลงมือทำงานอื่นเป็นลำดับไป ผู้ที่จิตไม่เป็นสมาธิ ขณะทำงานอย่างหนึ่ง จิตกลับไปคิดถึงเรื่องของงานอีกอย่างหนึ่ง เมื่อมัวพะวงหน้าพะวงหลัง งานที่ทำจึงขาดคุณภาพ สำเร็จบ้าง ไม่สำเร็จบ้าง ผู้ทำงานด้วยจิตที่เป็นสมาธิ รักในงานที่ทำ (มีฉันทะ) ย่อมทำงานให้สำเร็จได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

การสวดมนต์เป็นประจำ มีประโยชน์ต่อการทำงานและการศึกษา ดังนี้

๑. มีความมุ่งมั่น สามารถขบคิดปัญหา แก้ไขอุปสรรคต่างๆ ได้
๒. เป็นคนเรียบร้อย เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่รักของเพื่อนๆ
๓. มีสติ สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อเกิดปัญหา
๔. สามารถบรรลุเป้าหมาย ได้ตามที่ต้องการ

สุขภาพจิตและสุขภาพกาย

สุขภาพจิตและสุขภาพกาย มีผลต่อเนื่องถึงกัน สุขภาพจิตของคนที่ถูกเพลิงแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง เผาผลาญใจอยู่ตลอดเวลา ย่อมขุ่นมัว สุขภาพจิตของคนที่ถูกเพลิงแห่งความรัก ความหลง ความพยาบาทอย่างรุนแรงกัดกร่อน ย่อมเสื่อมโทรม ทำให้เป็นโรคหัวใจ และโรคประสาทได้ง่าย

ผู้ที่สวดมนต์จนจิตสงบเยือกเย็น เป็นสมาธิ สามารถควบคุมจิต ให้เลือกแต่ความรู้สึกที่ดีเข้ามาในความคิดได้

การสวดมนต์เป็นประจำ มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ดังนี้

๑. จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน หม่นหมอง ซึมเศร้า
๒. มีความอดทน มุ่งมั่น มีความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อ รู้จักควบคุมตนเอง ไม่แสดงความก้าวร้าว
๓. มีความละเอียดอ่อน
๔. เกิดความละอายในสิ่งที่ไม่ดี รู้จักประมาณตน
๕. เป็นผู้มีบุคลิกดี มีความเป็นผู้นำ
๖. มีหน้าตาผ่องใส มีอารมณ์เบิกบานอยู่ตลอดเวลา

การพัฒนาปัญญา

การสวดมนต์ นอกจากจะมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตแล้ว ยังมีผลต่อการพัฒนากระบวนการคิดอย่างเป็นระบบด้วย เรียกการพัฒนาปัญญาด้วยวิธีนี้ว่า **"โยนิโสมนสิการ"**

จิตที่สงบย่อมคมต่อการรับข้อมูล สามารถใช้จิตในการแยกแยะประเด็นปัญหา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการฝึกใช้ความคิดอย่างถูกวิธี และวิเคราะห์อย่างมีระบบ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน

ผู้ฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ ย่อมรู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ตามความเป็นจริง เมื่อเสียใจ ก็จะไม่เสียใจจนโลกทั้งโลกแตกสลาย เมื่อดีใจก็จะไม่ดีใจจนขาดสติ

ผู้ที่มีความคิดแบบวิเคราะห์ได้เช่นนี้ จะลุกขึ้นอย่างอาจหาญได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์สุขหรือทุกข์

การสวดมนต์มีประโยชน์ต่อวิธีคิด ดังนี้

๑. เป็นคนคิดอย่างมีระบบ
๒. จิตที่สงบย่อมคมต่อการรับข้อมูล
๓. สามารถแยกแยะประเด็นปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๔. สามารถวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระเบียบและตรงตามความเป็นจริง
๕. ทำให้เป็นคนไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน
๖. รู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตตามความเป็นจริง
๗. ลุกขึ้นอย่างอาจหาญ และแก้ไขปัญหาไปตามลำดับได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์สุขหรือทุกข์

"

ความปรารถนาดีต่อกัน เรียกว่า **"ความมีเมตตา"**
เป็นการประพฤติ ปฏิบัติธรรม อย่างหนึ่ง
เป็นเหตุให้เกิดความสุขสวัสดีในชีวิต
เช่น บุตร ธิดา ต้องการความปรารถนาดีจากบิดามารดา
จึงขอพรจากท่าน
บิดามารดา มีความปรารถนาดีต่อบุตร ธิดา
จึงอธิษฐานให้ลูกได้รับพรที่ดี
พลังจิตที่ปรารถนาดีต่อกันของทั้ง ๒ ฝ่าย รวมกัน
ทำให้เกิดความสุขสวัสดี จึงมีประเพณีขอพร และให้พร
ที่ถือปฏิบัติกันมา จนถึงปัจจุบัน

"

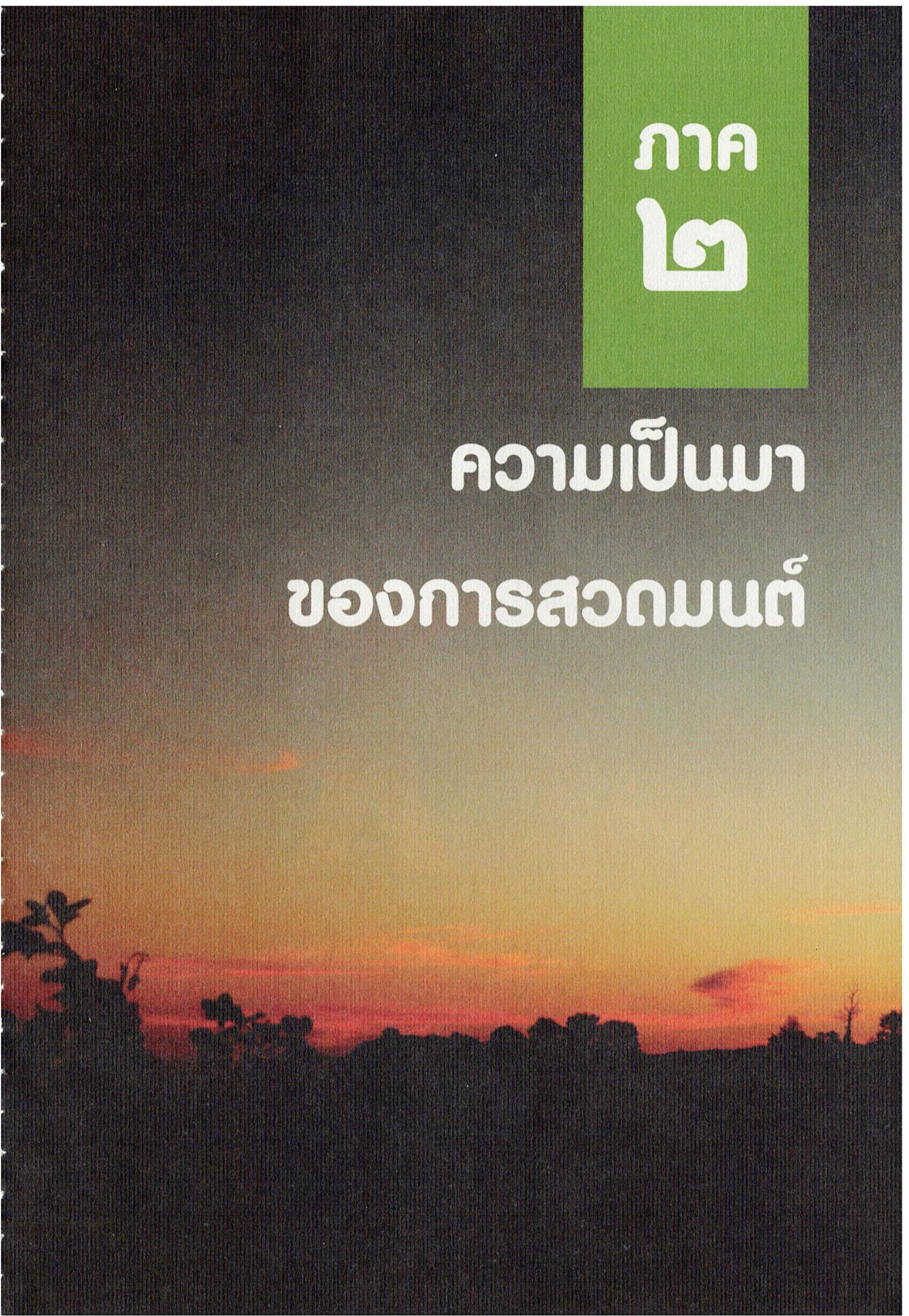
สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ

“

การบวช เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นความดี
เมื่อเกิดเป็นบุญเป็นกุศล เป็นความดีขึ้นแล้ว
นอกจากจะได้ส่วนตัว ยังจะเป็นบุญ เป็นกุศล
ไปถึงมารดาบิดาผู้มีพระคุณ เป็นต้น อีกด้วย
เมื่อบุญกุศลไปถึงแก่ท่าน
ก็ชื่อว่า **เป็นการตอบแทนพระคุณของท่าน**

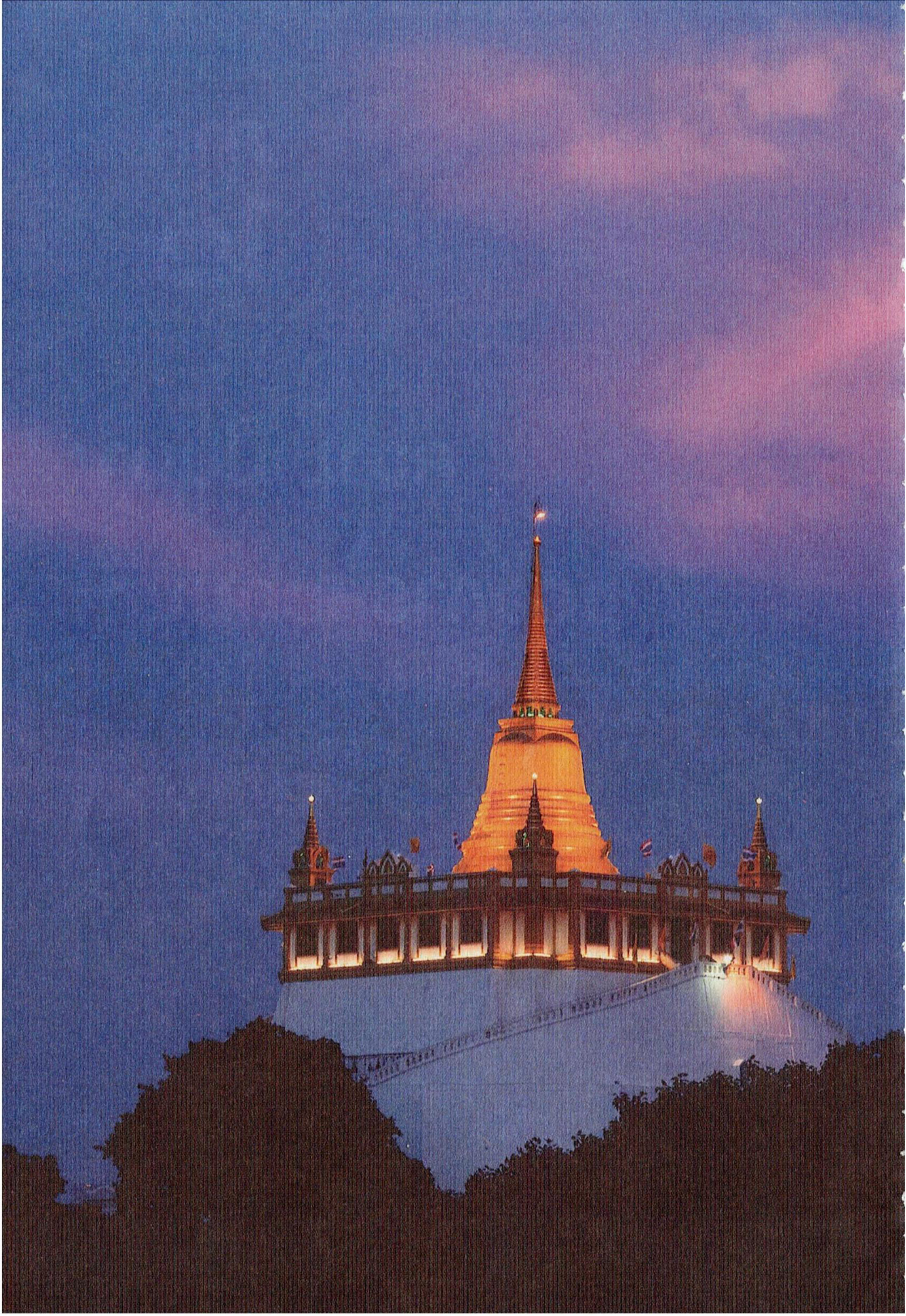
”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ



ภาค ๒

ความเป็นมาของการสวดมนต์



การเจริญพระพุทธมนต์ มีจุดกำเนิดมาจากการศึกษาเล่าเรียนพระพุทธพจน์ เพื่อทรงจำและสืบต่อคำสั่งสอนของพระพุทธองค์โดยตรง โดยพระสงฆ์สาวกสมัยพุทธกาลได้นำพระสูตรต่างๆ มาสวดสาธยาย ในรูปแบบการบริกรรมภาวนา ให้เกิดเป็นสมาธิ จึงเรียกว่า "**พระพุทธมนต์**"

เมื่อบริกรรมภาวนาพระพุทธพจน์จนจิตเป็นสมาธิ ย่อมเกิดพลานุภาพในด้านต่างๆ เช่น

ทำให้เกิดสิ่งที่ดีงามขึ้นในชีวิต จิตใจไม่ดีก็จะดี ชีวิตไม่ดี ก็จะดี สุขภาพไม่ดี ก็จะดี หน้าที่การงานไม่ดี ก็จะดี ครอบครัวไม่ดี ก็จะดี ในขณะเดียวกัน ก็ต้านทานสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากชีวิต

ต่อมา จึงมีผู้นิยมนำพระพุทธพจน์มาใช้เป็นพระพุทธมนต์ เพื่อต้านทาน สิ่งไม่ดี ทั้งหลาย พระพุทธมนต์จึงถูก เรียกว่า "**พระปริตร**" แปลว่า **เครื่องต้านทาน ป้องกัน รักษา**

ต่อมาภายหลัง พระพุทธมนต์ที่มีอานุภาพในการต้านทาน คุ้มครอง ป้องกัน รักษา จึงถูก เรียกว่า **"พระปริตร"** ตามไปด้วย

การศึกษาเล่าเรียนพระพุทธพจน์ในครั้งพุทธกาลนั้น ใช้วิธีเรียนแบบบอกปากต่อปาก แล้วท่องจำสวดสาธยายต่อๆ กันมา เรียกว่า **"มุขปาฐะ"** วิธีเล่าเรียนพระพุทธพจน์ที่ เรียกว่า **"มุขปาฐะ"** นี้ พระสาวกใช้มาตั้งแต่สมัยพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ โดยพระสงฆ์ในสมัยนั้น แบ่งหน้าที่กันท่องเป็นหมู่คณะตามความถนัด เช่น

◎ **พระอุบาลีเถระ** ทำหน้าที่ทรงจำพระวินัย พระภิกษุผู้สนใจเกี่ยวกับพระวินัยก็เรียนพระวินัยจากพระอุบาลีเถระ

◎ **พระอานนท์เถระ** ทรงจำพระสูตร พระภิกษุผู้สนใจเกี่ยวกับพระสูตรก็เรียนพระสูตรต่อจากพระอานนท์เถระ

◎ **พระสารีบุตรเถระ** ทรงจำพระอภิธรรม พระภิกษุผู้สนใจเกี่ยวกับพระอภิธรรมก็เรียนพระอภิธรรมต่อจากพระสารีบุตรเถระ

แล้วก็ร่วมกันสวดสาธยายเป็นหมู่คณะๆ ตามโอกาส แม้ที่พักอาศัยก็จะอยู่รวมกันเป็นคณะ เพื่อสะดวกต่อการร่วมกันสวดสาธยายพระพุทธพจน์ที่ตนถนัด

การสืบต่อพระพุทธพจน์ด้วยวิธีท่องจำยังปรากฏว่า พระเถระรูปหนึ่ง ชื่อว่า **โสณกุฏิกัณณะ** เดินทางจากชนบทห่างไกลมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงรับสั่งให้พระเถระพักอยู่ในพระคันธกุฎีเดียวกับพระองค์ พอตกดึกจึงให้ท่านสวดพระสูตรให้สดับ พระเถระสวดพระสูตรให้พระพุทธองค์ สดับถึง ๑๖ สูตรก็พอดีสว่าง และเมื่อพระพุทธองค์ประชวรก็ได้ให้**พระมหาจุนทะ** สวดโพชฌงคสูตรให้สดับ จนหายจากอาการประชวร

นอกจากนั้น ในพระวินัยปิฎกยังระบุว่า ในอาวาสที่มีพระภิกษุจำพรรษาอยู่มากรูป จะต้องให้มีพระภิกษุสวด **ปาติโมกข์** คือ **การสวดทบทวนศีล ๒๒๗ ข้อ** ของพระสงฆ์ได้หนึ่งรูปเป็นอย่างน้อย หากไม่มีจะ

ต้องขวนขวายส่งไปเรียนยังสำนักที่มีผู้สวดได้ หากไม่ทำเช่นนั้นก็จะปรับอาบัติแก่เจ้าอาวาสเพราะโทษที่ไม่ใส่ใจจะให้มีผู้ทรงจำพระปาติโมกข์

แสดงให้เห็นว่า สมัยพุทธกาลนั้นได้มีการนำพระพุทธพจน์มาท่องบ่นสาธยายกันอย่างกว้างขวางอยู่แล้ว

ลำดับพระเถระ
ที่สืบต่อพระพุทธพจน์

ใน **สมันตปาสาทิกา** คัมภีร์อรรถกถาอธิบายพระวินัยปิฎก ได้แสดงลำดับพระเถระที่สืบต่อพระวินัยตั้งแต่พระอุบาลีเถระจนถึงสังคายนา ครั้งที่ ๓ สมัยพระเจ้าอโศกมหาราช มีลำดับพระเถระ ๕ ท่าน ดังนี้

◎ **พระอุบาลีเถระ** ทรงจำไว้เฉพาะพระพักตร์พระพุทธเจ้า
◎ **พระทาสกะ** ทรงจำต่อจากพระอุบาลีเถระ
◎ **พระโสณกะ** ทรงจำต่อจากพระทาสกะ
◎ **พระสิคควะ** ทรงจำต่อจากพระโสณกะ
◎ **พระโมคคัลลีบุตรติสสะ** ทรงจำต่อจากพระสิคควะ

นอกจากนั้น เมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ พระสารีบุตรเถระได้มีการริเริ่มจัดหมวดหมู่พระพุทธพจน์ไว้เป็นแบบอย่างแล้ว เพื่อสะดวกแก่การทรงจำ จนเกิดพระสูตรฯ หนึ่งชื่อ “**สังคีติสูตร**” แปลว่า **พระสูตรว่าด้วยการสังคายนา** หรือพระสูตรว่าด้วยการจัดระเบียบ คำสอนนั่นเอง

ภายหลังพระพุทธองค์ปรินิพพานได้ ๓ เดือนได้มีการจัดระเบียบแบบแผนการทรงจำคำสอนใหม่อย่างเป็นระบบ เรียกว่า “**การสังคายนา**” โดยพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป มีพระมหากัสสปเถระเป็นประธาน และได้มีมติจะรักษาพระพุทธพจน์ที่จัดระเบียบไว้แล้วด้วยวิธีมุขปาฐะหรือวิธีท่องจำ ภายหลังพระพุทธองค์ปรินิพพานประมาณ ๔๕๐ ปี จึงได้มีการบันทึกพระพุทธพจน์เป็นตัวหนังสือที่ลังกาทวีป

สาเหตุมาจากบ้านเมือง มีความผันผวน อันเกิดจากภาวะสงครามกลางเมือง ประชาชนแย่งชิงอำนาจกัน จึงยากแก่การทรงจำพระพุทธพจน์

การสวดมนต์ และอานุภาพแห่งการสวดมนต์

พระพุทธพจน์ นั้น ดำรงอยู่ในรูปคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ที่พระสงฆ์สาวกทรงจำไว้และสืบต่อมาเพื่อนำผู้ปฏิบัติออกจากทุกข์ แต่หากพระพุทธพจน์ถูกนำมาใช้สำหรับเป็นบทบริกรรมภาวนาหรือสวดสาธยายตามความเหมาะสมแก่โอกาส พระพุทธพจน์จึงถูก เรียกว่า **พระพุทธมนต์** เมื่อพระพุทธมนต์อาศัยจิตที่เป็นสมาธิเกิดอานุภาพในการต้านทาน คุ้มครองป้องกัน รักษา พระพุทธมนต์ก็ถูกเรียกว่า **พระปริตร** ตามอานุภาพแห่งการต้านทานไปด้วย

ปัจจุบันจึงมีผู้นิยมเรียกบท **พระปริตร** แทน **พระพุทธมนต์** กันอย่างกว้างขวาง

การนำพระพุทธพจน์มาเจริญภาวนา ในรูปแบบการเจริญพระพุทธมนต์ จนเกิดอานุภาพในการต้านทานนั้น มีมาแล้วตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เช่น พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุสวดขันธปริตรเพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์ร้าย และทรงห้ามเรียนวิชาที่เรียกว่า **"เดรัจฉานวิชา"** ซึ่งเป็นวิชาที่ขวางการบรรลุธรรม แต่เรียนพระพุทธมนต์เพื่อคุ้มครองป้องกันตนได้

บทสวดมนต์ที่มีพลานุภาพ ในการคุ้มครอง ป้องกัน รักษา

พระพุทธมนต์จะทรงพลานุภาพในการต้านทาน คุ้มครอง ป้องกัน รักษาได้ ต้องอาศัยจิตที่อ่อนโยนมีเมตตา เป็นสมาธิ มั่นคง แน่วแน่ เป็นหลักการที่สำคัญ พระพุทธพจน์ที่นำมาเป็นพระพุทธมนต์นั้น บางสูตรพระพุทธองค์ทรงใช้สวดเอง บางสูตรทรงแนะนำให้พระสงฆ์สาวกใช้ บางสูตรเทวดาเป็นผู้นำมาแสดง

โพชฌงคสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์สวดให้พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะฟังจนหายจากเจ็บไข้ ไม่สบาย และเมื่อพระองค์ประชวรก็ได้ให้พระมหาจุนทะสวดโพชฌงคสูตรให้สดับ จนหายจากอาการประชวรเช่นกัน

กรณียเมตตสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำภิกษุ ให้แผ่เมตตาจิตไปในมวลสรรพสัตว์ตลอดจนเทพเทวาภูติผีปีศาจทั้งหลาย ไม่มีประมาณไม่มีขอบเขต ไม่จำกัดว่าสัตว์นั้น หรือเขาผู้นั้น จะเกี่ยวข้องกับเราหรือไม่ นอกจากเทวดาจะไม่แสดงสิ่งที่น่ากลัวหลอกหลอนแล้ว ยังมีใจอนุเคราะห์ภิกษุโดยไมตรีจิต ด้วยความอ่อนโยนมีเมตตา

รัตนสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระอานนท์เถระ น้อมระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ แล้วทำ **สัจกิริยา** คือ **การตั้งสัจอธิษฐานตามความเป็นจริง** ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญของการเจริญพระพุทธมนต์ที่จะทำให้เกิดอานุภาพขจัดปัดเป่าภัยพิบัติที่เกิดแก่

ชาวเมืองเวสาลี ภายหลังได้กลายเป็นแบบอย่างในการทำน้ำพระพุทธมนต์สำหรับพระสงฆ์สาวกต่อมาจนถึงปัจจุบัน

นอกจากนั้น ยังปรากฏในประวัติของ **พระองคุลิมาลเถระ** ว่า พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระองคุลิมาลเถระทำสัตยาธิษฐานเพื่อให้หญิงคนหนึ่งคลอดบุตรง่าย เมื่อพระเถระกล่าวคาถาจบ ทารกก็คลอดโดยง่าย มีความปลอดภัยทั้งแม่และลูก อานุภาพนั้น ได้คุ้มครองไปถึงผู้ที่ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ด้วย

สำหรับ **อาฏานาฏิยสูตร** เป็นคาถาที่ท้าวจาตุมหาราชผูกขึ้นมาแสดงแก่พระพุทธองค์ เพื่อให้ภิกษุสวดป้องกันเหล่าอมนุษย์บางพวกที่ไม่หวังดีต่อพระสงฆ์สาวกที่ไปบำเพ็ญเพียรอยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร เมื่อไม่มีอะไรป้องกันเหล่าอมนุษย์ที่ไม่เลื่อมใสก็จะรบกวนเบียดเบียนให้ได้รับความลำบาก ท้าวจาตุมหาราชจึงได้แสดงเครื่องป้องกันรักษาชื่อ **อาฏานาฏิยรักษ์** นี้ไว้

พระพุทธมนต์ตามที่กล่าวมานั้น จะมีอานุภาพต้องอาศัยการสวดอย่างสม่ำเสมอ จนจิตแน่วแน่ มั่นคงเกิดสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญ

การเจริญสมาธิภาวนาไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใด ย่อมมีพลานุภาพในการต้านทานสิ่งไม่ดีทั้งหลาย ในเบื้องต้นสามารถต้านทานกิเลสภายในตัวเองก่อน แล้วขยายอานุภาพออกไปสู่การต้านทานสิ่งไม่เป็นมงคลอันเกิดจากมนุษย์และอมนุษย์ ที่เป็นพาลสันดานหยาบทั้งหลาย ในขณะเดียวกัน ก็เป็นพลังแห่งการก่อเกิดสิ่งดีงาม คือ ความอ่อนโยนมีเมตตาเอื้ออาทรภายในตนเองก่อน แล้วขยายอานุภาพกว้างออกไปสู่การก่อเกิดสิ่งอันเป็นมงคลภายนอกทั้งหลาย

ทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ประสบผลสำเร็จในสิ่งปรารถนาทุกประการ

ในอรรถกถาคัมภีร์อธิบายพระวินัยปิฎก ได้แสดงวิธีการเจริญพระพุทธมนต์ไว้ว่า

หากเรียนด้วยความตั้งใจ จนเกิดความช่ำชองคล่องปาก ไม่ตกหล่นทั้งอรรถและพยัญชนะ มีจิตประกอบด้วยเมตตา หวังให้ผู้คนพ้นจากทุกข์ เจริญพระพุทธมนต์ แผ่เมตตาไป ไม่เห็นแก่ลาภ ย่อมจะบังเกิดเป็นอานุภาพ คุ้มครองป้องกันเหล่าอมนุษย์และสรรพอันตรายทั้งหลาย

สำหรับผู้เจริญพระพุทธมนต์ และผู้ฟังการเจริญพระพุทธมนต์ หากกระทำด้วยจิตเลื่อมใส ไม่มีกิเลสมาครอบงำจิต ไม่มีกรรมหนักมาตัดรอน อีกทั้งยังไม่ถึงวาระสิ้นอายุขัย พระพุทธมนต์ย่อมจะมีอานุภาพในการบำบัดทุกข์โศกโรคภัย ความเจ็บป่วยไข้ และสรรพอันตรายทั้งหลายได้ สามารถดับความเร่าร้อนกระวนกระวายใจ ขจัดลางร้ายและฝันร้ายทั้งหลาย ปัดเป่าเสนียดจัญไร อุบัติเหตุ สิ่งอัปมงคลอันเกิดจากบาปเคราะห์ ฤกษ์หามยามร้ายและสิ่งที่ไม่พึงพอใจต่างๆ ป้องกันแม้โจรภัย อัคคีภัย วาตภัย อุทกภัย อสรพิษ สัตว์ร้าย อมนุษย์ ภูตผีปีศาจ ยักษ์ นาค คนธรรพ์ และ

เทวดาที่ไม่หวังดีทั้งหลาย คุ้มครอง ป้องกันรักษาให้ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยนานาประการ แคล้วคลาดปลอดภัย จากผู้จองเวรที่คอยจ้องผลาญ นอนหลับก็สบาย ไม่ฝันร้าย เป็นผู้มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญงอกงามในพระพุทธศาสนา ตลอดกาลทุกเมื่อ

พระพุทธมนต์ที่สวดด้วยจิตเลื่อมใสเป็นสมาธิแน่วแน่ ย่อมแผ่อานุภาพคุ้มครองป้องกันตลอดทั้งหมู่ญาติ พวกพ้อง และบริวารทั้งหลาย

เหตุที่สวดมนต์แล้ว ไม่เกิดผลานุภาพ

แม้พระพุทธมนต์ที่เจริญโดยยึดหลัก ๒ ประการจนเกิดอานุภาพ คือ จิตต้องมีเมตตาไม่เห็นแก่ลาภและอย่าให้จิตฟุ้งซ่านเจริญพระพุทธมนต์ แต่ก็ยังมีเหตุที่ทำให้อานุภาพไม่สามารถคุ้มครองป้องกันอยู่อีก อานุภาพนั้นจะไม่คุ้มครองป้องกันเพราะเหตุ ๔ ประการ

๑. เมื่อผู้สวดหรือผู้ฟังการเจริญพระพุทธมนต์ไม่มีความเชื่อ ไม่มีความเลื่อมใส ในอานุภาพแห่งพระพุทธมนต์

๒. แม้ผู้สวดหรือผู้ฟังพระพุทธมนต์มีความเชื่อความเลื่อมใส ในอานุภาพแห่งพระพุทธมนต์ แต่ในขณะที่เจริญพระพุทธมนต์มีกิเลสครอบงำ แล้วเจริญพระพุทธมนต์เพราะเห็นแก่ลาภ ทำให้จิตวอกแวกฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิ เช่นนี้ พระพุทธมนต์ก็ไม่มีอานุภาพในการต้านทาน

๓. แม้ผู้สวดหรือผู้ฟังพระพุทธมนต์จะมีความเชื่อ ความเลื่อมใส แล้วเจริญพระพุทธมนต์ด้วยจิตเป็นสมาธิมั่นคงแน่วแน่ ไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน แต่หากมีกรรมหนัก คือ อนันตริยกรรมมาตัดรอน ขัดขวางพระพุทธมนต์ก็ไม่มีอานุภาพในการต้านทาน เพราะขณะนั้น กรรมกำลังให้ผลตามที่ผู้นั้นได้กระทำไว้

๔. ถึงแม้ผู้สวดหรือผู้ฟังพระพุทธมนต์จะมีความเชื่อ ความเลื่อมใส แล้วเจริญพระพุทธมนต์ด้วยจิตเป็นสมาธิมั่นคงแน่วแน่ ไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน และไม่มีกรรมหนักมาตัดรอนขัดขวาง แต่หากผู้สวดหรือผู้ฟังถึงวาระสิ้นอายุขัยตามวัยของมนุษย์ อานุภาพของพระพุทธมนต์ ก็จะไม่ต้านทาน ท่านเปรียบเหมือนคนถึงคราวสิ้นอายุขัย แม้จะได้รับการเยียวยารักษาจากหมอผู้เชี่ยวชาญและด้วยยาขนานพิเศษอย่างไรก็ช่วยไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมดาของสังขารร่างกาย

ผู้ที่นำพระพุทธพจน์มาบริกรรมภาวนา ในรูปแบบการเจริญพระพุทธมนต์ หากมุ่งหวังให้พระพุทธ-มนต์เป็นพระปริตรที่มีพลานุภาพในการต้านทาน จำเป็นต้องมีความเชื่อ ความเลื่อมใส ประกอบด้วยเมตตาจิตปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไม่เห็นแก่ลาภ มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านเจริญพระพุทธมนต์ แล้วกระทำสัจกิริยา คือตั้งสัจอธิษฐานตามความเป็นจริง หากยังไม่สิ้นอายุขัยไม่มีกรรมหนักขัดขวาง พระพุทธมนต์ย่อมจะเกิดพลา-นุภาพในการต้านทานตามความมุ่งหวังทุกประการฯ

เหตุที่ต้องสวดมนต์ เป็นภาษาบาลี

การเจริญสมาธิภาวนา คือ การที่จิตผูกหรือเพ่งอยู่กับคำใดคำหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น พุทโธ-พุทโธ, พองหนอ-ยุบหนอ, สัมมา-อะระหัง เป็นต้น ให้จิตเกาะเกี่ยวไหลไปตามกระแสของคำนั้นๆ เพื่อเป็นสื่อให้จิตเข้าถึงความสงบ มีค่าเท่ากับจิตผูกเพ่งอยู่กับการสวดมนต์ที่จิตเกาะเกี่ยวไปกับทุกอักขระของบทสวดมนต์

จิตที่ไหลไปเป็นกระแสตามทุกอักขระเช่นนี้ไม่เปิดโอกาสให้ **นิวรณ์** คือ **สิ่งที่ขวางกั้นจิตไม่ให้ทำความดี** เช่น **ความรัก โลภ โกรธหลง กามราคะ อาฆาตพยาบาท หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ เบื่อหน่าย** แทรกเข้ามาครอบงำจิตได้ ทำให้จิตมีความผ่องใส เป็นจิตที่มีพลังในการต้านทานกิเลสที่จะเข้ามามีอำนาจเหนือสติปัญญา มีความฉับไวต่อการรับรู้อารมณ์ และคมต่อการแยกแยะความถูกผิด

การสวดมนต์ คือ การเจริญสมาธิภาวนา

การเจริญพระพุทธมนต์ เป็นรูปแบบของการเจริญสมาธิภาวนาอย่างหนึ่ง แต่แทนที่จะใช้วิธีนั่งบริกรรมให้จิตเกาะเกี่ยวอยู่กับคำใดคำหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น **พุทโธ พุทโธ** เป็นต้น เพื่อเป็นสื่อให้เข้าถึงความสงบ ก็ใช้วิธีให้จิตเกาะเกี่ยวไปกับอักขระเป็นกระแสเช่นนี้ ไม่ปล่อยให้ความรักโลภโกรธหลง กามราคะ อาฆาตพยาบาทได้โอกาสแทรกเข้ามาครอบงำจิต ทำให้จิตมีความผ่องใสเป็นจิตมีพลังในการต้านทานกิเลสที่จะเข้ามามีอำนาจเหนือสติปัญญา

จิตเช่นนี้เป็นจิตสงบ คือ สงบจากกาม ราคะ อาฆาตพยาบาท หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ เบื่อหน่าย จึงชื่อว่า **"จิตเป็นสมาธิ"**

การสวดมนต์ คือ การทรงจำพระพุทธพจน์

การสวดมนต์ คือ การท่องบ่นสาธยายพระพุทธพจน์ ซึ่งถูกบันทึกไว้เป็นภาษาบาลีเพื่อการทรงจำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้ยืนยาวสืบต่อไป

การสวดมนต์ในอีกด้านหนึ่งก็คือการเจริญสมาธิภาวนาที่ได้นำเอาพระพุทธพจน์มาเป็นบทบริกรรมภาวนา ให้จิตเกาะเกี่ยวไปกับทุกขณะของอักขระที่กำลังสาธยาย ไม่ปล่อยให้นิวรณ์แทรกเข้ามาทำให้จิตเศร้าหมองได้นั่นเอง

พระสงฆ์สาวกสมัยพุทธกาล นอกจากจะมีหน้าที่ในการเจริญสมาธิภาวนาเพื่อนำตนออกจากทุกข์แล้ว ยังมีภาระหน้าที่ในการทรงจำพระพุทธพจน์เพื่อสืบต่อคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ควบคู่กันไปอีกด้วย

พระสาวกสมัยพุทธกาลจึงถือเป็นหน้าที่สำคัญยิ่งที่จะต้องท่องบ่นสาธยายพระพุทธพจน์ เพื่อรักษาคำสอนของพระพุทธองค์เป็นหลัก ในขณะเดียวกันก็ต้องเร่งความเพียรเพื่อนำตนออกจากทุกข์ในสังสารวัฏ จึงหาวิธีที่จะทรงจำพระพุทธพจน์ให้เป็นกิจวัตรในการดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับการเจริญสมาธิภาวนา

การเจริญพระพุทธมนต์ที่ต้องสวดเป็นภาษาบาลีเพราะเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาพระพุทธพจน์ ซึ่งกระทำควบคู่ไปกับการเจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตรในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์สาวกในสมัยพุทธกาล ที่ถ่ายทอดสืบต่อมาสู่พระสงฆ์สาวกในยุคปัจจุบัน

การสวดมนต์จัดระบบ ความสมดุลกายและจิต

การสวดมนต์ช่วยปรับความสมดุลทางกายและทางจิต เป็นการสร้างความสงบเยือกเย็น ให้กับจิต ทำให้ความเครียดที่มีอยู่สลายลงได้ แล้วความรู้สึกดีๆ ของจิตสำนึกก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่

เมื่อจิตสงบนิ่ง เย็นสบาย ย่อมทำให้ร่างกายสบายขึ้นตามไปด้วย เพราะลมหายใจที่สูดเข้าไปในขณะเปล่งเสียงสวดมนต์จะทำให้ปอดขยายในจังหวะที่พอเหมาะสม่ำเสมอเพิ่มออกซิเจนในเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้ผิวพรรณเปล่งใบหน้าเอิบอิ่มตามไปด้วย ในขณะเดียวกันก็ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอวัยวะทุกสัดส่วนไม่เกรงเป็นการผ่อนคลายระบบประสาททุกสัดส่วนของร่างกาย

ทำให้ลดความตึงเครียดลงได้

ผู้ที่สวดมนต์เป็นปกติจะลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นเส้นเลือดในสมองแตก เพราะจิตที่สงบนิ่งราบเรียบจะจัดความสมดุลของเส้นเลือดในสมองให้เกิดความสมดุล เนื่องจากหัวใจไม่เต้นแรงผิดธรรมชาติ ทำให้การสูบฉีดเลือดของหัวใจเป็นปกติ

แม้จะตกอยู่ในสภาวะหน้าสิ่วหน้าขวาน ก็สามารถควบคุมตัวเองได้

อานิสงส์ของการสวดมนต์

จิตที่สงบราบเรียบละเอียดอ่อนจากการสวดมนต์ จะทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดที่เปี่ยมล้นด้วยพลังแห่งความดีงาม ย่อมส่งผลดีต่อร่างกายได้ จิตที่สงบสุขย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากความอ่อนแอ ในขณะเดียวกันร่างกายที่มีโรคภัยไข้เจ็บย่อมจะทำให้จิตใจอ่อนแอตามไปด้วย

ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำมักจะมีสุขภาพที่ดีภายใต้จิตใจที่เบิกบานแจ่มใสอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข การสวดมนต์เป็นประจำมีอานิสงส์ ดังนี้

๑ **ทำให้เป็นคนไม่เคร่งเครียด** หากความเครียดเกิดขึ้นก็จะคลายลงได้ จนกระทั่งความเครียดนั้นจางหายไปในที่สุด **เป็นผู้ใหญ่ก็เป็นผู้ใหญ่ใจดี เป็นเด็กก็เป็นเด็กที่ร่าเริงแจ่มใส**

◎ **ทำให้จิตใจสงบนิ่งเยือกเย็น** ผู้ที่มีจิตใจเร่าร้อนเป็นไฟอยู่เสมอ การสวดมนต์จะช่วยให้ความเร่าร้อนทางอารมณ์ที่โหมไปด้วยเพลิงโทสะ เพลิงโมหะ เพลิงอิจฉาริษยา ลดลงได้ ทำให้เป็นสุภาพชนมีลักษณะสุขุมเยือกเย็น ภายใต้จิตใจที่อ่อนโยนงดงาม

◎ **ทำให้หลับสบาย** ตื่นก็เป็นสุข ผู้ที่นอนหลับยาก การสวดมนต์จะช่วยปรับความสมดุลทางจิตให้ก้าวลงสู่ความหลับอย่างสบาย ไม่กระสับกระส่ายเพราะจิตใจไม่แปรปรวน ตื่นขึ้นมาก็สดชื่นไม่ง่วงซึม

◎ **ทำให้อาการผิดปกติ ของระบบทางเดินอาหารหมดไป** ความเครียดทำให้เกิดระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เพราะน้ำย่อยหรือน้ำดีจะหลั่งออกมาจากตับแล้วทำให้ระคายเคืองผนังกระเพาะอาหาร ผู้ที่มีเครียดมักจะปวดท้องหรืออาเจียน

การสวดมนต์ช่วยให้ลดระดับการเกร็งของประสาททุกส่วนในร่างกาย จึงทำให้ความเครียดลดลงและทำให้อาการผิดปกติของระบบทางเดินอาหารหายไปด้วย เมื่อไม่มีความเครียดปัญหาเกี่ยวกับระบบ

ทางเดินอาหารก็หมดไป เท่ากับว่าการสวดมนต์ช่วยปรับความสมดุลของระบบทางเดินอาหารในกระเพาะ

◎ **ทำให้ปฏิบัติหน้าที่การงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ** เนื่องจากร่างกายมีสุขภาพดี จิตใจก็ย่อมปลอดโปร่งมีความสุข จิตใจที่ปลอดโปร่งย่อมทำงานได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ

◎ **ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์** ผู้ที่มีจิตปลอดโปร่งเป็นสมาธิ ย่อมมีวิสัยทัศน์กว้างไกล ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ มากมาย

◎ **ทำให้ครอบครัวมีความสุข** ด้วยอานิสงส์แห่งพระพุทธมนต์ จะทำให้ครอบครัวมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข ไม่ประสบเหตุให้เกิดความเดือดร้อน เป็นทุกข์ใจ

◎ **ผู้คนก็เมตตาเทวดาก็รัก** เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จะอยู่ที่ไหนเทวดาก็ให้การคุ้มครองรักษา

“

พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่อง
ความสำคัญของบิดา มารดา
ปรากฏในพระไตรปิฎก ทั้งในพระวินัย พระสูตร
และพระอภิธรรม เช่น ใน “**สพรหมสูตร**” เป็นต้น
ทรงยกย่องบิดา มารดา ไว้ในฐานะที่สูง
เช่น ทรงยกย่องว่า เป็น “**พระพรหมของบุตรธิดา**”
ตราบใดที่สังคมไทยยังปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน และ
ตามที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติ ประเทศชาติบ้านเมือง
ก็จะมั่นคง และร่มเย็นเป็นสุข อยู่ตราบนั้น

”

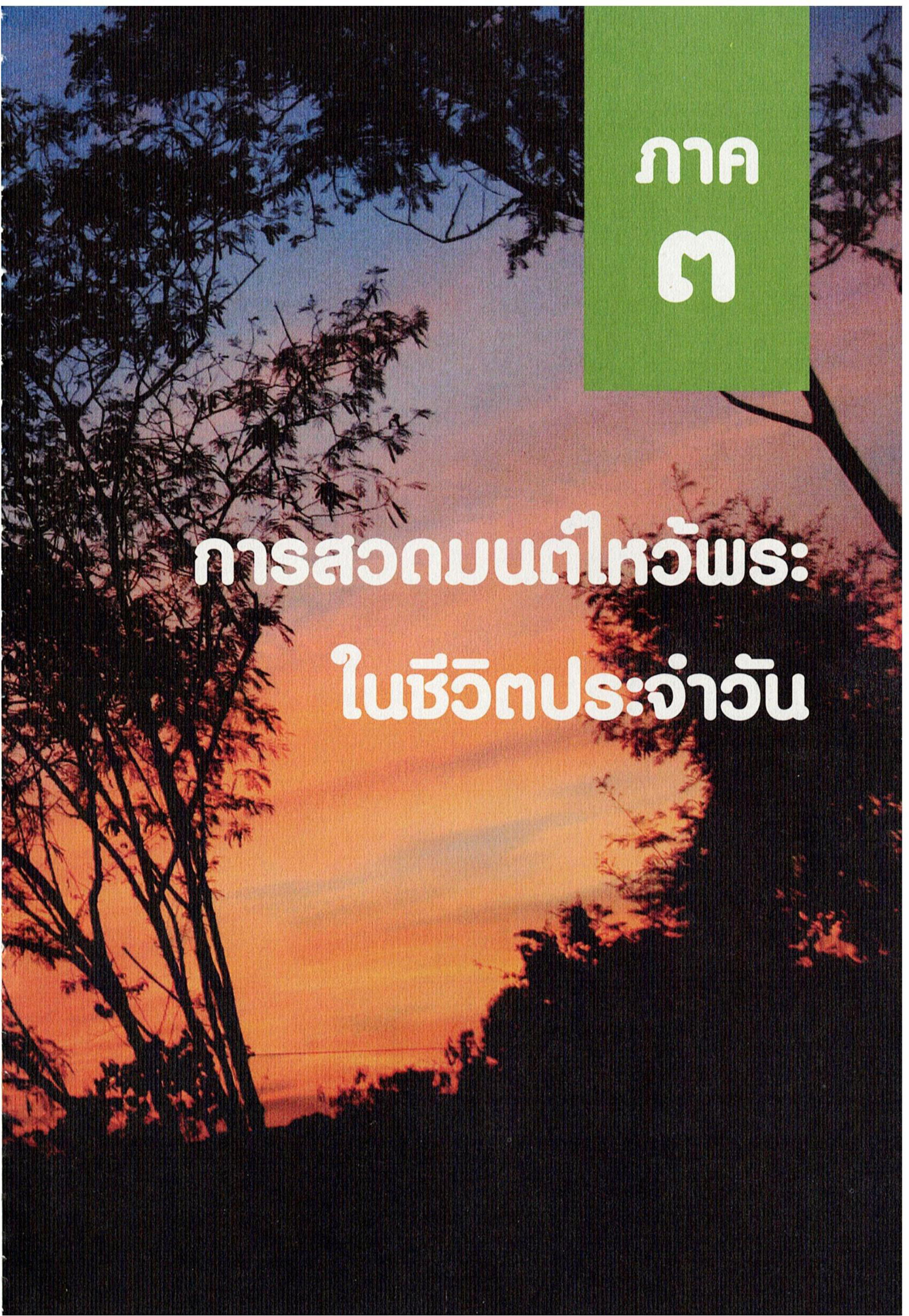
สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ

"

ผู้มีพระคุณมีความสำคัญอย่างสูงยิ่ง
ทางจิตใจของผู้รู้จักพระคุณ
เช่น พระคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มีความสำคัญยิ่ง ในทางจิตใจของพุทธศาสนิกชน
ทางพระพุทธศาสนาแสดงผลแห่งจิตใจ
ที่รู้จักพระคุณ ไว้อย่างสูงส่ง จนถึงนำจิตใจ
ให้เข้าถึงพระนิพพาน
ผู้รู้จักพระคุณของผู้มีพระคุณ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม
จึงไม่ตกต่ำ มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ร่มเย็นใจ
แม้ความจริงจะเป็นเช่นนี้ แต่ก็ทำได้ไม่ง่ายนัก

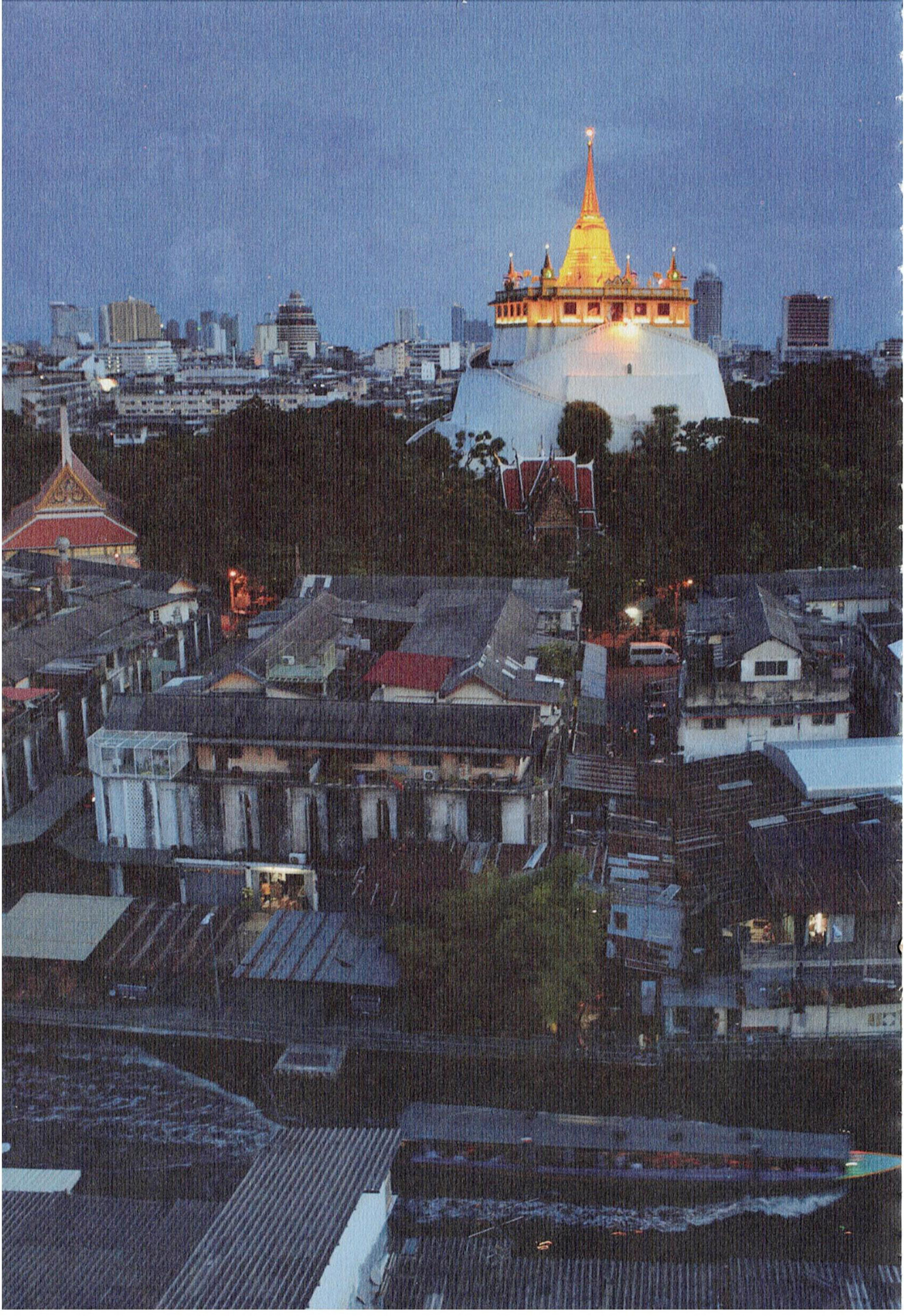
"

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ



ภาค ๓

การสวดมนต์ไหว้พระในชีวิตประจำวัน



การไหว้พระสวดมนต์เป็นขนบธรรมเนียม เป็นแบบแผน และเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยแต่โบราณ

การสวดมนต์ก่อนนอนเป็นกุศโลบายเพื่อผ่อนคลายจิต หรือเป็นการลดระดับจิตที่วิ่งวุ่นมาทั้งวันให้สงบระงับก่อนก้าวลงสู่ความหลับ เพื่อไม่ให้หลับไปพร้อมกับความกระวนกระวายกระสับกระส่าย

นอนก็เป็นสุขตื่นก็สบาย

การนอนเป็นอิริยาบถใหญ่ที่สำคัญของคนเรา พระพุทธเจ้าทรงสอนเราให้รู้จักใช้การนอนทำสมาธิอีกอิริยาบถหนึ่ง นอกเหนือจากการทำสมาธิแบบ **นั่งสมาธิ** และ **เดินจงกรม** เป็นการใช้การนอนบริหารจิตใจให้สะอาดผ่องใส งดงาม ไม่หยาบกระด้างก้าวร้าว

การไหว้พระก่อนนอนเป็นรูปแบบวิถีชีวิตอันงดงามของชาวไทยมาแต่โบราณ ว่าโดยรูปแบบการไหว้พระก่อนนอน ยึดแบบมาจากการทำสมาธิ แต่แทนที่จะใช้วิธีการนั่งบริกรรมคำใดคำหนึ่ง เช่น **พุทโธ, พองหนอ-ยุบหนอ, สัมมา-อะระหัง** เป็นต้น เพื่อเป็นสื่อให้เข้าถึงความสงบ ก็ใช้การไหว้พระสวดมนต์เป็นอุบาย

การไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอนจึงเป็นวิธีการเข้าสู่สมาธิตามวิถีชีวิตแบบไทยๆ มาแต่โบราณ เพื่อเป็นสื่อให้เข้าสู่การหลับอย่างสบายไม่กระสับกระส่าย เมื่อหลับก็ไม่ฝันร้าย ตื่นก็สดชื่นไม่ง่วงซึม เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เมื่อจักเกิดเหตุร้ายในชีวิต ก็ทำให้เกิดนิมิตรู้ล่วงหน้า ที่เรียกว่า "**เทวสังหรณ์**" คือ **เทวดาบอกเหตุล่วงหน้า**

เหตุแห่งความฝัน

ในคัมภีร์ทางศาสนา ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้คนเราฝันไว้ ๔ ประการ คือ

ธาตุโขภะ คือ ธาตุในร่างกายกำเริบปั่นป่วนหรือเกิดจากความผิดปกติทางร่างกาย อันมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของธาตุในร่างกาย ความฝันเช่นนี้มักจะเกิดขึ้นเมื่อนอนผิดท่าหรือป่วยเป็นไข้ไม่สบาย จน

บางครั้งทำให้นอนละเมอเพ้อพกจับไม่ได้ศัพท์เหมือนคนขาดสติ เรื่องที่ฝันมักเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความน่ากลัวต่างๆ อย่างฝันว่าตกจากภูเขาหรือตกจากที่สูง ลอยไปในอากาศเหมือนเหาะได้ ถูกภูตผี ปีศาจ ยักษ์ มาร วิ่งไล่ถูกสัตว์ร้าย เช่น เสือ ช้าง หรือโจรผู้ร้าย วิ่งไล่ฆ่าฟันเป็นต้น ในขณะที่วิ่งหนีมีความรู้สึกว่าวิ่งได้ช้ามาก ช้าจนบางครั้งเราต้องกระโดดสองขาแทนวิ่งเพื่อหนีจากสิ่งที่น่าสะพรึงกลัวนั้น พอตื่นก็เหนื่อยแทบขาดใจเหมือนวิ่งมาด้วยความเร็วหลายสิบกิโลเมตร

อนุภูตปุพพะ คือ ฝันเนื่องมาจากอารมณ์ที่ได้ประสบมา ความฝันชนิดนี้กิดจากจิตที่หมกมุ่นครุ่นคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ประสบมาในชีวิตประจำวัน เช่น ประสบเหตุการณ์บางอย่างมาจิตจะเก็บเหตุการณ์นั้นไว้แล้วกลายเป็นความฝัน แม้บางครั้ง เรามีความรู้สึกว่าลืมเหตุการณ์นั้นไปนานแล้ว แต่จิตยังคงเก็บเหตุการณ์นั้นไว้ในจิตใต้สำนึก เพียงแต่รอเวลาแสดงออกเท่านั้นเมื่อเหตุการณ์นั้นมาปรากฏในความฝันจึงทำให้นึกขึ้นได้

ทันที อารมณ์นั้นอาจเป็นอารมณ์ที่เราประสบมาช้านาน หรือเพิ่งจะผ่านไปในวันนั้น แล้วเก็บเอามาคิดรำพึงจน หลับไปก็ได้

เทวตูปสังหรณ์ คือ ความฝันที่เทวดานำมาเป็นสาเหตุที่จะบอกเล่าเรื่องราวหรือเหตุการณ์บางอย่างให้ผู้ฝันรับรู้ ความฝันนั้นอาจเป็นไปต่างๆ ตามอำนาจการบันดาลของเทวดา ถ้าเทวดารักใคร่ ปรารถนาจะให้การคุ้มครองรักษาและหวังประโยชน์ จะบันดาลให้ฝันดีและเป็นผลในทางที่ดี การที่จะฝันดี และเป็นผลดีตามอำนาจของเทวดานั้น ผู้ฝันต้องเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายด้วย การจะเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายก็ต้องเป็น **ผู้มีทาน** คือ การให้แบ่งปันสิ่งของตามโอกาส **มีศีล** คือความสะอาดกาย สะอาดวาจา ความสงบเสงี่ยมอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่หยาบกระด้างก้าวร้าว อวดดื้อถือดี ดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่น และ**มีธรรมอันงาม** คือหมั่นฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้สะอาดผ่องใส

คัมภีร์ทางศาสนากล่าวว่า **ผู้มีศีลมีธรรมอันงามย่อมเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้มีศีลมีธรรมงามอย่าว่าแต่มนุษย์เลยที่รัก แม้เทพเทวาทั้งหลายก็ชื่นชมต่อการปรากฏตัวของเขา**

บุพนิมิต คือ ลางที่บอกเหตุขึ้นก่อน เป็นความฝันที่เกิดด้วยอำนาจบุญกุศลและอำนาจบาปกรรม หรือเป็นบุพนิมิตแห่งการที่จะต้องเสวยผลแห่ง บุญกุศลซึ่งเป็นฝ่ายดีและเป็นบุพนิมิตแห่งการที่จะต้องเสวยผลแห่งบาปกรรม ซึ่งเป็นฝ่ายชั่ว ความฝันที่เรียกว่า **บุพนิมิต** เป็นผลสืบเนื่องมาจากอำนาจบุญและบาปที่คนๆ นั้นได้สั่งสมอบรมและกระทำไว้ มาบันดาลให้ปรากฏเป็นลางบอกเหตุ พูดง่ายๆ คือ ถึงเวลาที่บุญหรือกรรมจะให้ผล ก็จะนิมิตให้รู้ล่วงหน้า

คัมภีร์ทางศาสนากล่าวว่า ความฝันชนิด**ธาตุโขภะ** และ **อนุภูตปุพพะ** ไม่ควรเชื่อถือ ท่านปฏิเสธว่าไม่เป็นจริง เพราะสติไม่อยู่ในสภาพปกติ ความฝันชนิดเทวตูปสังหรณ์เป็นจริงบ้างไม่จริงบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเทวดาผู้มาเข้าฝันเป็นตัวแปร

ส่วนบุพนิมิตนั้น ท่านยืนยันอย่างแน่นอนลงไปเลยว่า เป็นความจริงตามที่ฝันทุกประการไม่คลาดเคลื่อน และท่านให้ข้อสังเกตว่า ความฝันที่จัดว่าเป็นบุพนิมิตนั้นต้องปรากฏเฉพาะในเวลาค่อนรุ่งเท่านั้น ทั้งนี้เพราะ **เวลาหัวค่ำ เวลาเที่ยงคืน** และ **เวลาปัจฉิมยาม** นั้น เป็นเวลาที่ร่างกายกำลังเผาผลาญอาหาร ธาตุในร่างกายคนเราไม่ปกติเพราะต้องทำงาน จึงมีผลทำให้ความฝันคลาดเคลื่อนไม่แน่นอน

ความฝันนั้นอาจจริงก็ได้ ไม่จริงก็ได้ พูดง่ายๆ ก็คือ ตั้งแต่หัวค่ำจนถึงหลังเที่ยงคืน ธาตุในร่างกายยังทำงานอยู่ แต่เวลาค่อนรุ่งเป็นเวลาที่ร่างกายเผาผลาญอาหารเสร็จแล้วร่างกายอยู่ในสภาพปกติ

กายก็ราบเรียบ จิตก็ราบเรียบ ความฝันที่ปรากฏในช่วงนี้จึงเป็นจริงอย่างแน่นอน เพราะเป็นความฝันที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของร่างกาย แต่เป็นความฝันที่ปรากฏเพราะอำนาจบุญกุศล และอำนาจบาปกรรมของผู้นั้น

ถ้าด้วยอำนาจบุญกุศล ก็จะฝันดี และมีผลดี

ถ้าด้วยอำนาจบาปกรรม ก็จะฝันร้าย และมีผลร้าย

ความฝันชนิดบุพพนิมิตจะไม่มี "**ฝันร้ายกลายเป็นดี**" หรือ "**ฝันดีกลายเป็นร้าย**" ถ้าฝันร้ายก็จะมีผลร้าย ฝันดีก็จะมีผลดี ท่านจึงให้ข้อสังเกตไว้ว่า ถ้าฝันในเวลาค่อนรุ่ง ให้พึงสันนิษฐานว่าเป็น "**บุพนิมิต**" แห่งอำนาจบุญ หรือ บาปที่ปรากฏแก่เราล่วงหน้า

นอกจากนั้น ท่านยังได้แสดงอาการที่จิตของคนเราจะเข้าสู่ภาวะความฝันไว้ว่า ถ้านอนหลับสนิทจะไม่ฝัน ตื่นอยู่ก็ไม่ฝัน แต่เวลาที่ฝันเป็นเวลาที่จิตกำลังอยู่ในช่วงหลับเหมือนการหลับของลิง คือ หลับๆ ตื่นๆ หรือครึ่งหลับครึ่งตื่นนั่นเอง

“

คำว่า

“ **ผู้มีพระคุณ**” คู่กับ คำว่า “ **ผู้รู้พระคุณ**”
เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา และทราบกันโดยทั่วไป
บางแห่งมี “**ผู้มีพระคุณ**” แต่ขาด “**ผู้รู้พระคุณ**”
ในที่ใดมีทั้ง “**ผู้มีพระคุณ และผู้รู้พระคุณ**”
ในที่นั้นมีแต่ความรัก ความสามัคคี
และความเจริญก้าวหน้า ร่มเย็นเป็นสุข
พระคุณประจักษ์ในจิตอยู่ตราบใด
ความเป็น “**ผู้รู้พระคุณ**” ก็จะเป็นมงคลประจำชีวิต
ของลูกหลาน อยู่ตราบนั้น

”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ

"

คติโบราณ ว่า

มารดาบิดาเป็นพระประจำบ้าน เทวดาประจำเรือน

เป็นคติตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน

เรื่อง ความสำคัญของมารดา บิดา

ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มากแห่ง

เช่น ใน สพรหมสูตร เป็นต้น มีข้อความว่า

"มารดาบิดา เป็นพระพรหม, เป็นบุรพาจารย์,

เป็นดุจพระอรหันต์"

เพราะท่านมีจิตใจประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม

มีเมตตา เป็นต้น ต่อชีวิตจิตใจของลูก

มีจิตใจที่จะแนะนำพร่ำสอนลูก มีจิตใจบริสุทธิ์

ต่อชีวิตจิตใจของลูกอยู่เสมอ

"

สมเด็จพระพุฒาจารย์

วัดสระเกศ



ภาค ๔

วิธีไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน



บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ ฯ *(กราบ)*

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ ฯ *(กราบ)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต,
สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ ฯ *(กราบ)*

บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ
(ว่า ๓ จบ)

บทไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

* *หากจะสวดเท่านี้ ให้ข้ามไปสวดบทแผ่เมตตา*

* *หลังจากนี้ให้นั่งพับเพียบและเลือกสวดมนต์ตามที่ต้องการ เสร็จแล้วสวดถวายพรพระเป็นลำดับสืบไป*

บทถวายพรพระเป็นคาถาที่พรรณนาถึงเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าชนะมารผ่านพ้นอุปสรรคครั้งสำคัญไปได้ด้วยดีด้วยวิธีของพระองค์เอง เป็นคาถาว่าด้วยชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธองค์ที่มีต่อพญามาร(พญาวสวัตติมาราธิราช), อาฬวกยักษ์, ช้างนาฬาคิริง, โจรองคุลิมาล, นางจิญจมาณวิกา, สัจจกนิครนถ์, นันโทปนันทนาคราช และท้าวมหาพรหม การสวดถวายพรพระเชื่อว่าจะทำให้ชีวิตชนะปัญหา อุปสรรค และภยันตรายต่างๆ ในชีวิตไปได้

บทถวายพรพระ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา, เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ (อ่านว่าวิญญูฮีติ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิอัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเณยโย, อัญชะลีกะระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ *

***** ถ้าไม่มีเวลาก็หยุดเพียงเท่านี้ ให้ข้ามไปบทแผ่เมตตา**

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะ โฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสัง ขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

กัตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ

สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตะวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตะวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักะยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ ฯ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุกขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะจาริสุ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตะวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ

คำแปล
บทนมัสการพระพุทธเจ้า

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสทุกข์
สิ้นเชิง , ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง , ข้าพเจ้าอภิวาท
พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
(กราบลงหนหนึ่ง)

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม
(กราบลงหนหนึ่ง)

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์
(กราบลงหนหนึ่ง)

คำแปล
บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ฯ

คำแปล
บทไตรสรณคมน์

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าว่า เป็นที่พึ่ง
ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมว่า เป็นที่พึ่ง
ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ว่า เป็นที่พึ่ง

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าว่า เป็นที่พึ่ง
ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมว่า เป็นที่พึ่ง
ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ว่า เป็นที่พึ่ง

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าว่า เป็นที่พึ่ง
ข้าพเจ้า ขอถึงพระธรรมว่า เป็นที่พึ่ง
ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ว่า เป็นที่พึ่ง ฯ

คำแปล

บทถวายพรพระ

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ทรงถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ทรงเป็นครูของเหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ทรงมีความสามารถในการจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ฯ

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล สามารถแนะนำผู้อื่นให้มาพิสูจน์ได้ว่า "ท่านจงมาดูเถิด" ควรน้อมนำเข้ามาไว้ในตัว ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ฯ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ปฏิบัติตรงแล้ว ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ ปฏิบัติเหมาะสม ได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงลำดับได้ ๘ ท่าน นั่นแหละพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาน้อมนำมาบูชา ควรแก่สักการะที่เขาเตรียมไว้ต้อนรับ ควรรับทักษิณาทาน เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรให้ความเคารพ เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ฯ

พญามารเนรมิตแขนตั้งพันแขน ถืออาวุธครบมือขี่ช้างครีเมขล์ สะพรึบด้วยพลมารโห่ร้องกึกก้องน่าสะพรึงกลัว เข้ามาผจญองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชนะพญามารด้วยวิธีทางธรรมมีทานบารมีเป็นต้น ด้วยเดชานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นจอมมุนีที่ได้ทรงชนะพญามารนั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน ฯ

อาฬวกยักษ์ ผู้ดุร้ายหยาบช้า เหี้ยมโหดต่อคนไม่เลือกหน้า ได้เข้ามารุกรานราวีพระพุทธองค์ตลอดทั้งคืน หนักยิ่งเสียกว่าเมื่อครั้งผจญพญามาร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชนะอาฬวกยักษ์ด้วยวิธีการทรมานที่ดีคือขันติธรรม ด้วยเดชานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นจอมมุนีที่ได้ทรงชนะอาฬวกยักษ์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน

พญาช้างนาฬาคิรี กำลังตกมันเต็มที่จึงดุร้ายมาก ส่งเสียงร้องแปร๋แปร้นแล่นเข้ามาราวกับไฟป่าโหมไหม้ หรือไม่ก็เหมือนจักราวุธอันร้ายแรงราวสายฟ้าฟาด องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชนะพญาช้างนาฬาคิรีด้วยวิธีรดด้วยน้ำคือเมตตา ด้วยเดชานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นจอมมุนีที่ได้ทรงชนะพญาช้างนาฬาคิรีนั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน

มหาโจรองคุลิมาล สันดานบาปหยาบช้า ทั้งฝีมือก็ยอดเยี่ยมถือดาบเงื้อง่าวิ่งไล่ติดตามพระองค์ตลอดทาง ๓ โยชน์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นจอมมุนีทรงชนะมหาโจรองคุลิมาล ด้วยการบันดาลฤทธิ์ทางใจ ด้วยเดชานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นจอมมุนีที่ได้ทรงชนะมหาโจรองคุลิมาลนั้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

นางจิญจมาณวิกา ทำมารยาเอาผ้าห่อไม้กลมผูกแนบไว้ที่ท้องแสร้งทำเหมือนหญิงท้องแก่ มาใส่ร้ายป้ายสีพระพุทธองค์ ท่ามกลางชุมนุมชน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชนะนางจิญจมาณวิกาด้วยวิธีที่สงบนิ่ง วางพระองค์สง่าผ่าเผยเฉยอยู่เหมือนดวงจันทร์ลอยเด่นท่ามกลางฟากฟ้า ด้วยเดชานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นจอมมุนีที่ได้ทรงชนะนางจิญจณวิกานั้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

สัจจกนิครนถ์ ผู้เชิดชูหลักทฤษฎีของตนว่าจริงแท้เลิศลอยราวกับชูธงขึ้นฟ้า ซึ่งเป็นการปกปิดปัญญาที่จะรู้ความจริงเสีย มุ่งมาจะโต้วาทะกับพระพุทธองค์ พระจอมมุนีทรงจุดประทีปคือปัญญาขึ้นส่องให้เห็นความจริงจนได้รับชัยชนะ ด้วยเดชานุภาพแห่งองค์สมเด็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นจอมมุนีที่ได้พิชิตสัจจกนิครนถ์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชนะ **นันโทปนันทนาคราช** ผู้มีฤทธิ์มาก แต่มีความหลงผิด ด้วยทะนงจิตจึงบังอาจสำแดงฤทธิ์แผ่พังพานกั้นฉนวนอากาศ ปิดทางพระพุทธองค์เสด็จ พระจอมมุนีโปรดให้พระมหาโมคคัลลานะ ผู้เป็นพุทธบุตร เนรมิตกายเป็นนาคราชไปทรมานด้วยวิธีแสดงฤทธิ์ต้านฤทธิ์จนได้ชัยชนะ สิ้นพยศ รู้ผิด รู้ชอบด้วยเดชานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นจอมมุนีที่ได้ทรงชนะนันโทปนันทนาคราชนั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงชนะ **พกาพรหม** ผู้สำคัญตนว่า มีความบริสุทธิ์ มีรัศมี เรืองอำนาจ และมีฤทธิ์ ไม่มีใครยิ่งกว่า เลยเกิดความเห็นผิดไปว่า ชีวิตของพรหมเป็นชีวิตที่เป็นอมตะ จึงโต้แย้งคำสอนของพระพุทธองค์ เปรียบเหมือนคนถูกงูกัดที่มือ พระจอมมุนี ทรงใช้วิธีแสดงพระญาณครอบญาณให้กว้างกว่า ทำให้พรหมหมดความเห็นผิดจึงได้รับชัยชนะ ด้วยเดชานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นจอมมุนีที่ได้ทรงชนะพรหมชื่อพกะนั้น ขอชัยมงคล ทั้งหลายจงมีแก่ท่าน

นรชนใดไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี น้อมระลึกถึงก็ดี ซึ่งพุทธชัยมงคลคาถา ๘ บทนี้เป็นประจำทุกวันๆ นรชนนั้นจะพึงล่วงเสียได้ซึ่ง อุปัทวันตรายทั้งหลายทั้งปวง จะเป็นผู้มีปัญญา และถึงซึ่งความสุขพ้นทุกข์ภัยทั้งหลาย ฯ

พระพุทธเจ้าทรงเป็นที่พึ่งของสัตว์โลก ประกอบด้วยพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ ทรงบำเพ็ญพระบารมีทุกประการ เพื่อเกื้อกูลแก่มวลสรรพสัตว์ ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณอันสูงสุดแล้ว ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน ขอท่านจงประสบความสำเร็จในการประกอบพิธีชัยมงคล เหมือนองค์พระทศพลผู้เป็นศูนย์รวมจิตใจแห่งชาวศากยะ ทรงมีชัยชนะต่อพญามาร ที่ควงต้นโพธิ์พฤกษ์ ทรงถึงความเป็นผู้เลิศ บันเทิงอยู่เหนืออปราชิตบัลลังก์ คือ บัลลังก์ของผู้มีชัยไม่พ่ายแพ้ ณ ผืนแผ่นดินอันเป็นจอมดิน ซึ่งเป็นที่ตรัสรู้แห่งพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ความปรารถนาของท่านเป็นประทักษิณในวันเวลาใด วันเวลานั้นเป็นฤกษ์ดี มงคลดี แจ้งดี รุ่งดี

ขณะดี ครู่ดี และเป็นการบูชาอย่างดีสำหรับผู้ประพฤติดีทั้งหลาย คนทำกรรมอันเป็นประทักษิณแล้วย่อมได้ประโยชน์อันเป็นประทักษิณ ฯ

ขอมงคลทั้งปวงจงมี ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงคุ้มครองรักษา ด้วยพุทธานุภาพทั้งปวง ขอท่านจงประสบแต่ความสุขสวัสดีตลอดกาลทุกเมื่อ

ขอมงคลทั้งปวงจงมี ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงคุ้มครองรักษา ด้วยธรรมานุภาพทั้งปวง ขอท่านจงประสบแต่ความสุขสวัสดีตลอดกาลทุกเมื่อ

ขอมงคลทั้งปวงจงมี ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงคุ้มครองรักษา ด้วยสังฆานุภาพทั้งปวง ขอท่านจงประสบแต่ความสุขสวัสดีตลอดกาลทุกเมื่อฯ

คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า มีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ ฯ	ขอให้ข้าพเจ้า ปราศจากความทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า ไม่มีเวรไม่มีภัย
อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ ฯ	ขอให้ข้าพเจ้า เป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน
อะหัง อะนีโฆ โหมิ ฯ	ขอให้ข้าพเจ้า ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ฯ	ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจและรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ ฯ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพะยาปัชฌา โหนตุ ฯ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ ฯ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์ กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ	จงมีความสุขกายสุขใจและรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งสิ้นเทอญฯ

จากนี้นึกอธิษฐานใจถึงญาติบรรพบุรุษทั้งสองฝ่ายของเรา คือ **คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย เรื่อยมาโดยลำดับจนถึง มารดา บิดา แม้ยังมีชีวิตอยู่ก็ขอให้ท่านมีความสุข อธิษฐานถึงเทวาอารักษ์ เจ้ากรรมนายเวร** ได้อนุโมทนาเพื่อจะได้เป็นผู้มีส่วนแห่งบุญที่เราได้ทำในแต่ละวัน เมื่ออนุโมทนาแล้วก็ขอให้ทำการคุ้มครองปกปักรักษาเพื่อให้มีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต มีความร่มเย็นเป็นสุขแก่ตัวเราเอง และทุกๆ คนในครอบครัว เสร็จแล้วกราบ ๓ หน

ความเข้าใจเรื่องการแผ่เมตตา

ในชีวิตสิ่งที่ทุกคนปรารถนาก็คือความสุข และต้องการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตรายต่างๆ ซึ่งจะทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ เราต้องการความสุขอย่างไรคนอื่นและสัตว์อื่นก็ต้องการความสุขอย่างนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เอาความรู้สึกตัวเราเองเป็นเครื่องเปรียบเทียบเพื่อวัดความรู้สึกของคนอื่นและสัตว์อื่น จะได้เกิดความเห็นอกเห็นใจมีเมตตาต่อคนอื่นและสัตว์อื่นมากขึ้น แล้วจะได้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

การแผ่เมตตาจึงควรแผ่ให้ทั้งแก่ตนและคนอื่น ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยตั้งความปรารถนาให้ทุกสรรพชีวิตมีความสุขเสมอกัน

ก่อนแผ่เมตตาควรทำสมาธิ ๓-๕ นาที น้อยหรือมากกว่านั้นตามโอกาส เพื่อให้จิตอ่อนโยน งดงาม สว่าง สะอาด ผ่องแผ้ว จิตที่ผ่องแผ้วอันเกิดจากกำลังสมาธิ แม้จะชั่วระยะเวลาอันสั้นแต่ก็เป็นจิตที่ว่างจากการอาฆาตพยาบาท ความอิจฉาริษยา ว่างจากกามราคะ และว่างจากความหม่นหมองเศร้าซึม ลังเลสงสัย จับจดไม่แน่นอน จึงเหมาะแก่การแผ่เมตตา

ในการแผ่เมตตา ไม่จำเป็นต้องกล่าวเป็นภาษาบาลีเสมอไป จะนึกเป็นภาษาไทยก็ได้

แต่ที่นำภาษาบาลีมาแนะนำไว้ ก็เพียงเพื่อจะให้ได้รู้แบบที่ใช้โดยทั่วไปเท่านั้น แม้จะไม่กล่าวเป็นภาษาบาลี ก็ให้นึกเป็นภาษาไทย ขอให้เป็นภาษาของความรู้สึก เรารู้สึกอย่างนั้นจริงๆ รู้สึกเมตตาสงสารการเกิดของตนเอง ที่ต้องเผชิญความทุกข์ ความเศร้าโศก โรคภัยไข้เจ็บ และต้องเผชิญกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่รู้จักจบสิ้น

ความรู้สึกนี้ให้เกิดตลอดไปจนถึงสรรพสัตว์ทุกจำพวกทุกหมู่เหล่า แม้แต่ศัตรูที่จ้องทำลายล้างเราก็ให้รู้สึกเช่นนั้น ให้นึกไปถึงสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น เทวาอารักษ์ พระภูมิเจ้าที่ทั้งหลายด้วย

การแผ่เมตตานั้น แม้กล่าวเป็นภาษาบาลี แต่ความรู้สึกไม่ได้เป็นไปตามภาษาที่กล่าวก็ไม่มีประโยชน์อะไร ไม่ควรยึดรูปแบบให้มาก

สมาธิในอิริยาบถนอน
หลับไปพร้อมกับลมหายใจที่สงบ

ขณะกำลังนอนให้นึกภาวนาตามลมหายใจ เอาความรู้สึกไปตามดูลมหายใจ เมื่อหายใจเข้าให้รู้สึกถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าไปในโพรงจมูก ผ่านหน้าอก จนท้องขยายพองขึ้นดันซี่โครงจนลมเต็มปอด เมื่อหายใจออกก็ให้นึกตามลมหายใจที่กำลังออกมาจากท้อง ผ่านหน้าอกแล้วไหลรินผ่านโพรงจมูก เมื่อหายใจเข้าต้นลม

อยู่ที่ปลายจมูก กลางลมอยู่ที่หน้าอก ปลายลมอยู่ที่ท้อง เมื่อหายใจออกต้นลมอยู่ที่ท้อง กลางลมอยู่ที่หน้าอก ปลายลมอยู่ที่จมูก หรือจะดูอาการ พอง-ยุบ ของท้อง จนลมหายใจหยุดอยู่

คนเราหากพิจารณาลมหายใจให้ละเอียด แล้วจะพบว่า เมื่อหายใจเข้าจนลมหายใจเต็มปอด ก่อนจะหายใจออกลมจะหยุดอยู่ครู่หนึ่งจึงหายใจออก เมื่อหายใจออกก็เช่นเดียวกัน ลมจะหยุดอยู่ครู่หนึ่งแล้วจึงหายใจเข้า พิจารณาให้เห็นชัดเจนถึงขนาดนี้ จึงเรียกว่า จิตตามดูลมหายใจ

คำว่า "**ดูลมหายใจ**" ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงดูด้วยตา แต่หมายถึงให้รู้ด้วยความรู้สึก เอาความรู้สึกไปตามลมหายใจ นึกอย่างนี้ไปจนกว่าจะหลับ อย่าให้หลับไปกับความคิดฟุ้งซ่าน คิดถึงเรื่องโน่นเรื่องนี่ คิดถึงคนโน้นคนนี้ ต้องเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่กับปัจจุบัน คือเมื่อหลับก็ให้หลับไปกับลมหายใจ อย่าหลับไปกับโลกของอดีตหรือโลกของความใฝ่ฝัน เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาก็ให้ตื่นกับลมหายใจ ตอนเช้าพอรู้สึกตัวก็นึกหาลมหายใจก่อนอย่างอื่น

การดูลมหายใจก่อนนอนอาจจะทำให้หลับยากในระยะแรก เพราะจิตจะมัวเป็นกังวลอยู่กับลมหายใจว่าจะเข้าหรือจะออก แต่พอปฏิบัติไปสักระยะหนึ่ง ก็จะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ถึงเวลานั้น เราไม่ได้ใส่ใจว่าลมหายใจจะเข้าหรือจะออก เราเป็นแต่เพียงผู้รู้อาการที่ลมกระทบจมูกขณะเข้าขณะออกเท่านั้น หรือเราเป็นแต่เพียงผู้รู้ว่า ลมหายใจกำลังเคลื่อนไหวอยู่

การทำตามที่กล่าวนี้ เรียกว่า **"บำเพ็ญภาวนา"** **"ทำสมาธิภาวนา"** **"ปฏิบัติกรรมฐาน"** หรือ **"ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน"** แล้วแต่จะเรียก

โดยรวมก็คือการปฏิบัตินั่นเอง

“

ในฐานะบิดา ในฐานะมารดา
ก็ตั้งพรหมวิหาร ให้เป็นหลักเข้าไว้
ตามธรรมดา บิดามารดานั้น
มีความรักลูกอยู่แล้ว มีความเป็นห่วงลูกอยู่แล้ว ถือกถือใจในตัว
ลูกอยู่แล้ว เหลือแต่เพียงว่า
เราจะต้องตั้งหลักนั้นไว้ให้ได้ อย่าหลุดไปเสีย
จะได้เป็นมารดาบิดาที่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ที่ถูกต้อง

”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ

“

คุณธรรม คือ ความดีนั่นเอง

มุ่งถึงความดี ที่เกิดขึ้นในจิต
เช่น ความกตัญญู ความมีเมตตา เป็นต้น
แต่ก็แสดงออกมาให้ปรากฏได้ทางการกระทำ และการพูด
ให้รู้ว่า มีความกตัญญู เมื่อจิตมีคุณธรรมต่างๆ มากขึ้น
จะเป็นสื่อให้จิตสูงขึ้นไปโดยลำดับ
จนถึงความดีที่สูงสุด คือ พระนิพพาน
แม้ยังไม่ถึงพระนิพพาน ความดีที่มีอยู่ในจิต
ก็จะประคับประคองชีวิต เสมือนพี่เลี้ยงนางนม
ผู้ที่มีจิตใจในลักษณะดังกล่าว
ย่อมเอื้ออำนวยให้บำเพ็ญประโยชน์
ทั้งในส่วนตนและส่วนรวม

”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ





ภาค ๕

การนั่งสมาธิด้วยตนเอง

การปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิภาวนาเป็นเรื่องของจิต ที่จะไปตรวจสอบวิชาการจากหนังสืออีกชั้นหนึ่ง

การนั่งสมาธิไม่จำเป็นต้องขึ้นกรรมฐานกับใครที่ไหน ขอให้เราทำความเข้าใจวิธีการ และตั้งใจปฏิบัติโดยมีพระพุทธองค์เป็นที่พึ่งที่ระลึกเสมอ

ท่านั่งสมาธิ

เบื้องแรกกำหนดสถานที่นั่ง จะนั่งที่ไหนท่าใดก็ได้ ไม่ใช่ข้อจำกัดตายตัว ขออย่าให้อึดอัด ให้เอาสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เมื่อนั่งลงแล้วหากท่านั่งไม่สบายจะขยับให้ท่านั่งเข้าที่เข้าทางก็ได้ แต่โดยมากการนั่งสมาธิท่านกำหนดท่านั่งเป็นแบบไว้ว่า

"ให้นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรงดำรงสติให้มั่น มีสติเป็นไปเฉพาะหน้า"

แม้การนั่งสมาธิจะไม่ได้กำหนดแบบตายตัว โดยให้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล แต่ผู้สนใจควรทราบวิธีการนั่งสมาธิตามแบบ อย่างน้อยเมื่อได้ท่านั่งตามแบบแล้วก็สามารถที่จะขยับขยายไปทำสมาธิในอิริยาบถอื่นได้ และสามารถแนะนำผู้อื่นให้นั่งสมาธิถูกต้องตามแบบได้ด้วย

วิธีลดระดับความเร็วของจิต

เมื่อนั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรงดำรงสติให้มั่น มีสติเป็นไปเฉพาะหน้าแล้ว จากนั้น ให้ผู้ปฏิบัติสมาธิกำหนดสภาวะแวดล้อมทางกายเพื่อลดระดับความเร็วของจิต เมื่อนั่งในท่าที่ไม่อึดอัด ขยับตัวให้เข้าที่เข้าทางแล้ว อย่าเพิ่งหลับตา อย่าเพิ่งกำหนดอะไรทั้งนั้น ปล่อยตัว ปล่อยใจ ให้สบายๆ ให้สำรวจสิ่งที่อยู่รอบตัวเราก่อนว่ามีอะไรบ้าง

หากนั่งหน้าโต๊ะหมู่บูชา จะเพ่งมองพระพุทธรูปก่อนก็ได้ หากไม่มีพระพุทธรูปจะคิดถึงประวัติของพุทธเจ้าก็ได้ เรียกว่า **“พุทธานุสสติ”** ถ้าไม่คิดถึงพระพุทธเจ้าจะคิดถึงหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เรียกว่า **“ธัมมานุสสติ”** ถ้าไม่คิดถึงหลักธรรมจะระลึกถึงพระสงฆ์ที่เราเคารพนับถือรูปใดรูปหนึ่งก็ได้ เรียกว่า **“สังฆานุสสติ”** หรือจะนึกถึงบุญทานที่ได้ทำ ศีลที่ได้รักษาวันใดวันหนึ่ง ช่วงใดช่วงหนึ่งก็ได้

หากนั่งในห้องนอนจะมองสิ่งของที่อยู่ในห้องเราก็ได้ หากนั่งอยู่ท่ามกลางป่าให้นึกถึงต้นไม้สายน้ำป่าเขาลำเนาไพร

จากนั้น ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ แล้วกำหนดสภาวะแวดล้อมที่เกี่ยวเนื่องกับกายของเรา ให้นึกดูด้วยจิตจากความทรงจำว่าในสถานที่ที่เรานั่งมีอะไรตั้งอยู่บ้าง ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย ด้านขวา เบื้องบนศีรษะมีอะไรบ้าง พยายามกำหนดทุกอย่างให้เห็นอย่างละเอียด

จากนั้น กำหนดอากาศว่า หนาวหรือร้อนอบอุ่น หรือเย็นสบาย สายลมที่โชยพัดกระทบต้องกายเรา เป็นลมจากธรรมชาติ จากพัดลม หรือจากเครื่องปรับอากาศ ลมกระทบส่วนไหนของร่างกาย จังหวะที่กระทบเบาหรือแรงแตกต่างกันอย่างไร สายลมหอบเอาไออุ่น ไอร้อน หรือไอเย็นมากระทบ มองให้ชัดเจนด้วยจิตกำหนดให้ละเอียดลงไปอย่างนี้

จากนั้น กำหนดเสียงที่อยู่รอบตัวเราว่าเสียงนั้นดังมาจากไหน เป็นเสียงอะไร ทำตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แล้วแยกธรรมชาติของเสียงแต่ละชนิดที่ผ่านเข้ามาทางโสตประสาทออกจากกัน กำหนดเสียงแต่ละชนิด เสียงพัดลมดัง เสียงเครื่องปรับอากาศ มีจังหวะของเสียงสม่ำเสมออย่างไร เสียงคนพูดคุยกัน เสียงนก เสียงจิ้งจกดังแทรกเข้ามาในระหว่างความเงียบ เสียงรถดังกึกก้องจากที่ไกล ฟังแม้กระทั่งเสียงความเงียบที่ดังก้องอยู่ในช่องหู มองให้ชัดกำหนดให้ละเอียดด้วยจิต

แท้จริง สถานที่ที่เราอยู่นั้นความเงียบแผ่ปกคลุมไปทั่ว เรารู้สึกว่าสถานที่นั้นไม่เงียบเพราะใจเราสัมผัสเสียงต่างๆ โดยความเป็นเสียง ไม่ได้สัมผัสเสียงโดยความเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถแยกเสียงออกจากความเงียบได้แล้ว จึงกำหนดรู้โดยความเป็นเสียง กำหนดความเงียบโดยความเงียบ

เราก็จะเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

จากนั้น กำหนดที่กาย โดยเอาจิตไปสำรวจท่านั่ง เครื่องแต่งตัว ส่วนไหนสัมผัสพื้น มีความอ่อนนุ่มหรือหยาบแข็งอย่างไร สำรวจจากหัวจรดปลายเท้า จากปลายเท้าจรดหัว โดยทั่วไปเวลานั่ง ยืน หรือนอน เราคิดว่า เราหยุด เวลาเดินทำโน่นทำนี่ เราคิดว่า เราเคลื่อนไหว ขณะนั่งสมาธิเราคิดว่า เราหยุด เพราะมือเท้าไม่ได้เคลื่อนไหว แต่ขณะที่เรานั่งก็ยังมีส่วนที่เคลื่อนไหว กำหนดกายให้ละเอียด จะเห็นลมหายใจเคลื่อนไหวเข้าออก

เมื่อหายใจเข้าลมจะขยายปอดให้พองออก ท้องขยายออก

เมื่อหายใจออกท้องจะยุบ ทดลองค่อยๆ หายใจเข้ายาวลึกจนสุดลมหายใจ

และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกมาจนหมดลมหายใจสัก ๓-๔ ครั้ง เพื่อเป็นการทดสอบลมหายใจ เหมือนช่างยนต์ทดสอบสมรรถภาพของเครื่องยนต์ก่อนนำออกไปใช้จริง

เพราะลมหายใจนี่แหละจะเป็นสะพานนำผู้ปฏิบัติก้าวข้ามโลกทางกายไปสู่มิติแห่งจิต ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างโลกทางกายกับโลกทางจิต กำหนดให้เห็นความละเอียดประณีตของลมหายใจที่สัมพันธ์อยู่กับกาย โดยการหายใจเข้าออกยาวลึกจนสุดลมหายใจ

การกำหนดกาย และสภาพแวดล้อมทางกาย

เมื่อกำหนดสภาวะแวดล้อมทางกาย ทดสอบลมหายใจด้วยการหายใจเข้าออกยาวลึกจนสุดลมหายใจ ๓-๔ ครั้งแล้ว จากนั้นกำหนดกาย หรือ **กายคตาสติ** หรือ **กายานุปัสสนา** แล้วแต่จะเรียก โดยรวมก็คือ **กำหนดร่างกายของเรา** เป็นการก้าวเข้าสู่กระบวนการกำหนดอารมณ์พระกรรมฐานอย่างแท้จริง โดยจะใช้คำใดเป็นคำบริกรรมภาวนาก็ได้ จะใช้ **พุทโธ พองหนอยุบหนอ สัมมาอะระหัง กำหนดลูกแก้ว เปลวเทียน ลูกประคำ** หรือจะ **กำหนดลมหายใจ** เพียงอย่างเดียวก็ได้

หากเข้าใจวิธีการกำหนด คำบริกรรมก็ไม่ใช่ข้อสำคัญอีกต่อไป เพราะคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น คำบริกรรมแทบจะไม่มีความหมายอะไร เมื่อก้าวเข้าไปสู่มิติแห่งจิต

ในมิติแห่งจิต ไม่มีพุทโธ ไม่มีพองหนอยุบหนอ ไม่มีสัมมาอะระหัง ไม่มีลูกแก้ว ไม่มีเปลวเทียน และไม่มีลูกประคำ มีแต่สภาวะแห่งจิตที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของจิต

ในที่นี้จะแนะการกำหนดลมหายใจเข้าออก หรืออานาปานสติ เพราะเป็นกรรมฐานแบบกลางๆ เหมาะสำหรับคนทุกคน อีกอย่างหนึ่ง เพื่อจะได้เป็นหลักในการกำหนด หากได้หลักแล้ว จะขยับขยายไปทดลองกำหนดแนวอื่นอีกต่อไปก็ได้

การกำหนดลมหายใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อาจจะเรียกว่า สำคัญกว่าตำแหน่งอื่น เพราะลมหายใจเป็นตำแหน่งหลัก ต้องทำความเข้าใจว่า ลมหายใจเป็นเหมือนบ้านของจิต ไม่ว่าจิตจะเคลื่อนไปเพ่งอยู่ที่ตำแหน่ง เวทนา จิต หรือธรรม สุดท้ายต้องกลับมาประจำที่ลมหายใจเข้าออกเหมือนเดิม

หากเปรียบลมหายใจก็เหมือนบ้านของจิต คนเราไม่ว่าจะไปที่ไหนสุดท้ายก็ต้องกลับบ้าน ไปทำงานเลิกงานกลับบ้าน ไปเรียนเลิกเรียนกลับบ้าน ไปเที่ยวเที่ยวเสร็จกลับบ้าน

เวลาทำสมาธิก็เหมือนกัน จิตไม่ว่าจะไปที่ไหนคิดเรื่องอะไรก็ปล่อยให้คิดบ้างแต่เมื่อหยุดคิดได้สติว่าขณะนี้เรากำลังทำสมาธิ ต้องกลับไปที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิเหมือนคนพยายามต่อสู้กับจิต จิตไปก็ดึงกลับมา จิตไปก็ดึงกลับมา ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการดึงจิตกลับมาไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ต้องเอาจิตกลับบ้านให้ได้

อย่าลืมว่า ธรรมชาติของจิต คือ ดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก จึงต้องพยายามห้าม พยายามรักษา พยายามประคับประคอง ให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออก

การกำหนดเวทนา และการทะลุมิติแห่งเวทนา

เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง หากเกิดเวทนา คือ ความเจ็บปวดทางกายขึ้น เจ็บ คัน ปวดเมื่อย เหน็บชา ให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนการกำหนดจากลมหายใจ เอาจิตไปเพ่งอยู่ที่อาการเจ็บ ปวด คัน เหน็บชา เพ่งจิตลงไปตรงที่เจ็บ ปวด คัน เหน็บชานั้น พร้อมกับบริกรรมว่า "**เจ็บ เจ็บ เจ็บ**" "**ปวด ปวด ปวด**" หรือ "**คัน คัน คัน**" เป็นต้น

คือ แทนที่จะเพ่งลมหายใจก็เปลี่ยนมาเพ่งความเจ็บปวดทางกาย ต้องเพ่งจนกว่าเวทนานั้นจะแตกดับไป เพราะเวทนาตามที่กล่าวมานี้เป็นเวทนาทางกายอย่างธรรมดา แต่ยังมีเวทนาอย่างกล้าแข็งคอยขวางอยู่ ซึ่งจะเป็นด่านที่สำคัญในการก้าวข้ามสภาวะทางกายไปสู่อาณาจักรแห่งจิต

เวทนาดังกล่าวเป็นเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนาอย่างละเอียด บางครั้งครูบาอาจารย์สอนว่า เป็นเวทนาที่เป็นผลมาจากกรรม หากกรรมแรงก็เจอเวทนาแรง บางครั้งเหมือนกระดูกจะแยกจากกันออกเป็นท่อนๆ

โดยมากเชื่อกันว่า

ผลที่ดีในการทำสมาธิแล้วพบเวทนา คือ เป็นการลดทอนกรรมในชีวิต เพราะแทนที่เราจะต้องเผชิญความเจ็บปวดทางกายในชีวิตเพราะผลกรรม เราก็ไปเจอในสมาธิ เหมือนเป็นการลดทอนกรรมไปเรื่อยๆ นั่นเอง

ข้อสำคัญ คือ เมื่อเจอเวทนา คือ ความเจ็บปวดทางกายในสมาธิ อย่าท้อถอยในการต่อสู้กับเวทนา จงตั้งหน้าตั้งตากัดฟันก้าวข้ามไปด้วยความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ยิ่งฝืนได้มาก ยิ่งเป็นการลดทอนกรรมลงได้มาก ยิ่งฝืนเวทนาได้มากยิ่งเข้าใกล้อาณาจักรแห่งจิตได้มาก ต้องฝืนเวทนาจนกว่าจะทะลุกายเข้าไปสู่อาณาจักรแห่งจิต

การก้าวข้ามเวทนา บางคนก็ยาก บางคนก็ง่าย บางคนยากเหมือนฉายไฟกระทบกำแพง แสงไม่สามารถทะลุผ่านกำแพงไปได้ บางคนก็ง่ายเหมือนฉายไฟส่องทะลุผ่านกระจก

โดยมาก ผู้ปฏิบัติสมาธิจะผ่านเวทนายากเหมือนแสงกระทบกำแพง แต่เมื่อสามารถทะลุผ่านเวทนาไปได้ในครั้งแรก ครั้งต่อไปจะง่าย เมื่อทนก้าวข้ามเวทนาบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ ก็จะกลายเป็นธรรมดาเหมือนแสงทะลุผ่านกระจก

การก้าวข้ามเวทนาต้องให้กำลังสมาธิสามารถแยกจิตออกจากเวทนาให้ได้ สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า **จิตเป็นจิต เวทนาเป็นเวทนา ความเจ็บมีอยู่แต่จิตไม่เจ็บ จิตมีอยู่แต่ไม่รับรู้เวทนา**

หากจะเปรียบก็เหมือนเราเอาเชือกด้านหนึ่งผูกก้อนหิน อีกด้านหนึ่งผูกฟองน้ำ แล้วเอาไปโยนลงแม่น้ำ ก้อนหินคือเวทนา เชือกคือสติที่ดำรงอยู่ด้วยกำลังแห่งสมาธิ ส่วนฟองน้ำคือ จิต จิตจะรับรู้เวทนาว่ามีอยู่เหมือนหินถ่วงฟองน้ำ

การกำหนดสภาวธรรม และความประณีตของสภาวธรรม

เมื่อก้าวข้ามเวทนาได้แล้ว จิตจะรวมที่ลมหายใจ เห็นลมหายใจชัดเจนโดยความเป็นลมหายใจ หายใจออกสั้นก็รู้ว่าออกสั้น หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเข้ายาว แล้วลมหายใจจะละเอียดขึ้นโดยลำดับ จากที่ออกยาวเข้ายาวก็จะออกสั้นเข้าสั้น และสั้นเข้าโดยลำดับจนปริ่มอยู่ที่ปลายจมูก เมื่อลมหายใจสั้นเข้าปริ่มอยู่ที่ปลายจมูก ลมหายใจจะปรากฏเหมือนปุยนุ่น

หากจะเปรียบให้เห็นอย่างง่ายๆ ก็เหมือนคนเป่าควันเข้าไปที่ปากขวด ควันจะลอยตัวอย่างบางเบาที่ปากขวด เหมือนลมหายใจขณะละเอียดมากขึ้น

จากนั้น อาการทางจิตต่างๆ จะเกิดขึ้น อันเป็นผลของสมาธิ เช่น ตัวหนัก ขาหายไปเหมือนถูกกลืนกินสูงขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงเอว อก คอ ปาก สุดท้ายเหลือ

เพียงลมหายใจ วูบวาบ ตัวเบา ตัวลอย ดิ่งลงหมุนคว้าง แสงสว่าง เป็นต้น ให้กำหนดรู้ตามอาการของสิ่งเหล่านี้ โดยความเป็นธรรมชาติของจิตเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งวิเศษ หรือสิ่งเหนือธรรมชาติ แต่เป็นธรรมชาติของจิต มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

ผู้ที่หลงคิดว่า **สิ่งนั้นเป็นสิ่งวิเศษ** จะทำให้จิตหลอกตัวเองอยู่ร่ำไป จนกลายเป็นความยึดติดในอาการของจิต อยากให้มี อยากให้เป็น อยากให้เกิด อยากโอ้อวดผู้อื่น

เมื่อกำหนดรู้จิตตามอาการของจิตจนเช่นนี้ จิตก็จะดิ่งลึกลงสู่ภวังค์เข้าไปแตะสภาวะแห่งความสงบ

จะเรียกสภาวะเช่นนี้ว่า **ฌาน** หรืออย่างไรก็ตาม แต่ภาวะเช่นนี้แหละที่ทำให้จิตมีพลัง เหมือนชาร์ตพลังงานให้กับตัวเองด้วยความสงบ จิตจะมีความไวต่อการรับรู้อารมณ์ และสามารถรับอารมณ์ที่เข้ามาสัมผัสได้อย่างรู้เท่าทัน แม่นยำ และตรงตามความเป็นจริง

ภายหลังออกจากสมาธิควรแผ่เมตตาเสมอโดยทั่วไปครูบาอาจารย์ทางกรรมฐานแนะนำว่า สมาธิทำให้จิตมีพลัง หากแผ่เมตตาหลังเจริญสมาธิ จะเกิดอานิสงส์ตามที่ตั้งเมตตาจิตไป

ให้ดูการแผ่เมตตาจากบทสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน

“

พระพุทธองค์ทรงสอน เรื่อง **น้ำใจ**
เป็นที่ทราบกัน โดยทั่วไป
บางแห่ง ทรงสอนให้มีน้ำใจเข้มแข็ง
บางแห่ง ทรงสอนให้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ
บางแห่ง ทรงสอนให้มีน้ำใจอดทน ดังนี้ เป็นต้น
แต่ที่จะสร้างให้มีน้ำใจตามที่ทรงสอน
ทำได้ไม่ง่ายนัก

”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ

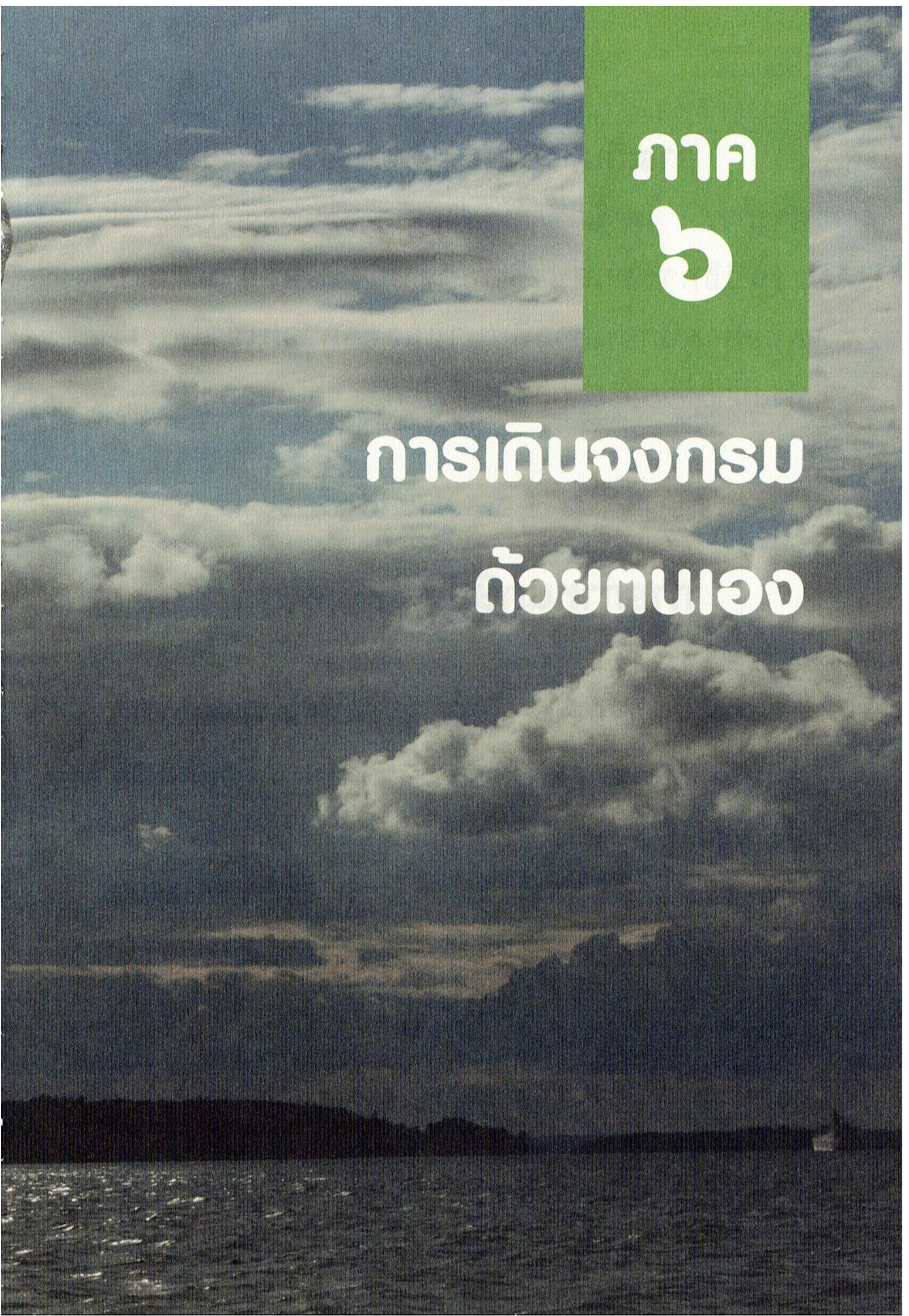
“

เหตุผล ความมีเหตุผล
การรู้จักใช้เหตุผล เป็นหลักปฏิบัติของท่านผู้รู้เหตุผล
ความมีเหตุผล การรู้จักใช้เหตุผล ท่านผู้รู้นิยมปฏิบัติ
เหตุผลเป็นสิ่งที่ดี
แต่ถ้าไม่รู้จักใช้เหตุผล ให้เหมาะแก่บุคคล กาล และสถานที่
อาจจะทำให้เกิดโทษได้
ท่านผู้รู้จึงนิยมการรู้จักใช้เหตุผล
ให้เหมาะสมแก่บุคคล กาล และสถานที่

”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ





ภาค ๖

การเดินจงกรมด้วยตนเอง

การเดินจงกรม คือ การที่พระภิกษุเดินย่างก้าว โดยมีสติกำหนดอยู่ที่เท้าซึ่งกำลังก้าวเดินไป เป็นวิธีการทำสมาธิอย่างหนึ่งในอิริยาบถเดิน พุทธศาสนิกชนควรศึกษาและทำความเข้าใจการทำสมาธิด้วยอิริยาบถเดิน ที่เรียกว่า "**เดินจงกรม**"

การกำหนดยืน

ก่อนเดินจงกรมให้ยืน และกำหนด **ยืนหนอ ยืนหนอ** ๓ ครั้ง โดยเอาจิตตรวจตั้งแต่ศีรษะเคลื่อนลงมาที่ตา จมูก ปาก คาง คอจนถึงปลายเท้า จากปลายเท้ากลับขึ้นมาจนถึงศีรษะ แล้วกำหนด **อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ** ๓ ครั้ง

จากนั้น เอาจิตไปอยู่ที่เท้าข้างขวาพร้อมกับกำหนดขวาย่างหนอ เอาสติไปอยู่ที่เท้าข้างซ้ายพร้อมกับกำหนดซ้ายย่างหนอ แล้วกำหนดตามเท้าที่กำลังก้าวย่างไปอย่างช้าๆ

การกำหนดเดิน

ขณะบริกรรมว่า "**ขวา**" แล้วค่อยๆ ยกส้นเท้าขวาขึ้นอย่างช้าๆ แต่ปลายเท้ายังไม่พ้นพื้น ขณะบริกรรมว่า "**ย่าง**" ปลายเท้าขวาพ้นจากพื้นพร้อมกับค่อยๆ เคลื่อนไปข้างหน้า ขณะบริกรรมว่า "**หนอ**" ปลายเท้าขวาแตะพื้นสุดเสียงคำบริกรรมว่า "**หนอ**" ฝ่าเท้าขวาวางเรียบเสมอพื้น อย่างนุ่มนวล แผ่วเบาแต่มั่นคง

จากนั้น เอาสติไปไว้ที่เท้าซ้ายพร้อมกับบริกรรมว่า ซ้ายย่างหนอ ขณะบริกรรมว่า "**ซ้าย**" ค่อยๆ ยกส้นเท้าซ้ายขึ้นอย่างช้าๆ เช่นเดิม แต่ปลายเท้ายังไม่พ้นพื้น ขณะบริกรรมว่า "**ย่าง**" ค่อยๆ ยกปลายเท้าซ้ายขึ้นให้พ้นพื้นพร้อมกับเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ขณะบริกรรมว่า "**หนอ**" ปลายเท้าซ้ายแตะพื้นสุดเสียงคำบริกรรมว่า "**หนอ**" ฝ่าเท้าซ้ายวางเรียบเสมอพื้น ให้กำหนดเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตามเท้าที่ก้าวไป

การกำหนดกลับ

เมื่อถึงปลายทางที่จะกลับ ให้วางเท้าทั้งสองคู่กัน พร้อมกับกำหนดบริกรรมว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ** ๓ ครั้ง โดยเอาจิตตรวจตั้งแต่ศีรษะเคลื่อนลงมาที่ตา จมูก ปาก คาง คอจนถึงปลายเท้า จากปลายเท้ากลับขึ้นมาจนถึงศีรษะ แล้วกำหนดบริกรรมว่า **อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ** ๓ ครั้ง จากนั้นเอาจิตไปอยู่ที่เท้าข้างขวาพร้อมกับกำหนดบริกรรมว่า กลับหนอ กลับหนอ เป็นคู่ ๓ คู่ คือ **กลับหนอ กลับหนอ** คู่แรก กลับหนอ กลับหนอ คู่ที่สอง กลับหนอ กลับหนอ คู่ที่สาม แต่ละคู่ให้เท้าทำมุมหมุนไปข้างขวา ประมาณ ๖๐ องศา เมื่อครบทั้ง ๓ คู่ หน้าจะตรงทางที่เดินมาพอดี ในขณะที่เท้าทั้ง ๒ จะวางคู่กัน

เมื่อจะหยุดให้ยืนบริกรรม **ยืนหนอ ยืนหนอ** ๓ ครั้ง แล้วตามด้วย **อยากหยุดหนอ อยากหยุดหนอ** ๓ ครั้ง หากจะนั่งสมาธิให้บริกรรม **ยืนหนอ ยืนหนอ** ๓ ครั้ง แล้วตามด้วย **อยากนั่งหนอ อยากนั่งหนอ** ๓ ครั้ง แล้วกำหนดอาการนั่ง

เดินจงกรม
แบบกำหนดไตรลักษณ์

สำหรับการเดินจงกรมโดยกำหนดแบบ อนิจจัง(ความไม่เที่ยง) ทุกขัง(ความเป็นทุกข์) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ก็ไม่มีข้อแตกต่างอะไร เป็นแต่เพียงเปลี่ยนคำบริกรรมจาก ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ มาเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เท่านั้น โดยเอาจิตไปไว้ที่เท้าข้างขวาหรือซ้ายพร้อมกับกำหนด ดังนี้

ขณะยกเท้าขึ้นให้บริกรรม ว่า "**อนิจจัง**"
ขณะเท้าก้าวย่างไปให้บริกรรม ว่า "**ทุกขัง**"
ขณะเท้าแตะพื้นให้บริกรรม "**อนัตตา**"

ในขณะเดินอาจหยุดยืนแล้วพิจารณาร่างกายเราหรือสรรพสิ่งว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นไม่มีตัวตนที่แท้จริงก็ได้ เมื่อพิจารณาแล้วก็ก้าวเดินต่อไป

เดินจงกรม
แบบไม่กำหนดคำภาวนา

นอกจากนั้น ยังมีวิธีเดินจงกรม โดยไม่ต้องมีคำบริกรรม เพียงขณะเดินให้เอาจิตไปดูอาการที่เท้ากำลังเคลื่อนไหวขึ้นลง และสัมผัสพื้น จะเดินช้าหรือเร็วก็ได้ ไม่มีข้อกำหนด ขอเพียงให้รับรู้อาการที่เท้ากำลังเคลื่อนไป ให้ทำความรู้สึกว่าวัตถุสิ่งหนึ่งกำลังเคลื่อนไหวไปข้างหน้า **ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มองทะลุผ่านความเป็นเรา ความเป็นเขา** แล้วเคลื่อนเท้าไปอย่างสิ่งที่ปราศจากชีวิต

แต่สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ คมและฉับไวต่อทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นรอบตัว

ประวัติ
ผู้เขียน

พระวิจิตรธรรมาภรณ์

(เทอด ญาณวชิโร, วงศ์ชะอุ่ม,ป.ธ. ๖ ,พธ.ม.)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

ผู้ช่วยเลขานุการสำนักงานส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

และความมั่นคง แห่งสถาบันชาติ พระศาสนา

พระมหากษัตริย์

เกิดที่บ้านปากน้ำ ตำบลกุดลาด อำเภอเมือง

จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๔

บรรพชา ณ วัดปากน้ำ ตำบลกุดลาด

อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

อุปสมบท ณ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

กรุงเทพมหานคร

โดยมี เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์

ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

เป็น พระอุปัชฌาย์

สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท

ทางด้านปรัชญา จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานเขียน

- หลักการทำบุญและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน
- พุทธานุภาพ อานุภาพของพระพุทธองค์
- มหาสมัยสูตร
- การ์ตูนแอนนิเมชั่นเรื่อง **“ปาฏิหาริย์พระบรมสารีริกธาตุ”**
- ทฤษฎีเบื้องต้นแห่งปรัชญาไทย
- ประทีปธรรมแห่งแม่มูล
- ทศชาติ ปณิธานมหาบุรุษไม่เปลี่ยนแปลง
- สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน

“การทำวัตรสวดมนต์ เป็นข้อปฏิบัติของพระภิกษุ สามเณร และ อุบาสก อุบาสิกา ผู้นับถือพระพุทธศาสนา เพราะทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ กายและวาจา เรียบร้อย เป็นการสำรวมระวัง ที่ทำให้เกิดศีล

ข้อที่สำคัญ คือ ต้องกำหนดระลึกให้ทราบว่า เป็นบุญ ขณะที่สวด ก็ควรกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลาว่า เป็นบุญ ทำความเข้าใจด้วยตนเองว่า เป็นบุญ เพราะได้นั่งอยู่ท่ามกลางความสงบ ทำให้กายเป็นกายบุญ ใจเป็นใจบุญ เป็นการเพิ่มบุญ ให้เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ได้น้อมระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสังฆเจ้า ผู้บริสุทธิ์สูงสุด ประเสริฐสุด ไม่มีอะไรเสมอเหมือน

ได้มีการแผ่ส่วนกุศล คือ การแผ่ความดีไปยังท่านผู้อื่น เช่น มารดา บิดา เป็นต้น ตลอดถึงสรรพสัตว์ เจ้ากรรมนายเวร ด้วยจิตใจที่สงบ

ดังนั้น เมื่อมีโอกาสทำวัตร สวดมนต์ ให้ทำความเข้าใจกับตนเอง ระลึกให้ได้อยู่เสมอว่า เป็นบุญ คือ ความดี กายก็เป็นกายบุญ ใจก็เป็นใจบุญ คือ กายดี ใจดี นั่นเอง”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

สวดมนต์ไหว้พระ
ก่อนนอน
พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร)
หมวดศาสนา และปรัชญา

พุทธานุภาพ

ฉบับธรรมทาน

ISBN 978-616-7583-00-6
9 786167 583006